KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN
PUSAT PERBUKUAN

Buku Panduan Guru

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Muhajir
Agus Gunawan

2022

SD/MI Kelas IV

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV

Penulis
Muhajir
Agus Gunawan

Penelaah
Erwin Setyo Kriswanto
Advendi Kristiandaru

Penyelia/Penyelaras
Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
NPM Yuliarti Dewi
Arifah Dinda Lestari

Kontributor
Muhammad Surur
Purjiyo

Ilustrator
Ari Fajrin Abdillah

Editor
Ida Nurhaida

Desainer
Erwin

Penerbit
Pusat Perbukuan
Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
https://buku.kemdikbud.go.id

Cetakan Pertama, 2022
ISBN 978-602-244-878-5 (no.jil.lengkap)
ISBN 978-602-244-910-2 (jil.4)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 11/16 pt., Steve Matteson
xiv, 266 hlm.: 21 × 29,7 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada Kurikulum Merdeka, dimana kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan/ program pendidikan dalam mengembangkan potensi dan karakteristik yang dimiliki oleh peserta didik. Pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan mendukung implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah dengan mengembangkan Buku Teks Utama.

Buku teks utama merupakan salah satu sumber belajar utama untuk digunakan pada satuan pendidikan. Adapun acuan penyusunan buku teks utama adalah Pedoman Penerapan Kurikulum dalam rangka Pemulihan Pembelajaran yang ditetapkan melalui Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 56/M/2022 Tanggal 10 Februari 2022, serta Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka yang ditetapkan melalui Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 008/H/KR/2022 Tanggal 15 Februari 2022. Sajian buku dirancang dalam bentuk berbagai aktivitas pembelajaran untuk mencapai kompetensi dalam Capaian Pembelajaran tersebut. Buku ini digunakan pada satuan pendidikan pelaksana implementasi Kurikulum Merdeka.

Sebagai dokumen hidup, buku ini tentu dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan serta perkembangan keilmuan dan teknologi. Oleh karena itu, saran dan masukan dari para guru, peserta didik, orang tua, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk pengembangan buku ini di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini, Pusat Perbukuan menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini, mulai dari penulis, penelaah, editor, ilustrator, desainer, dan kontributor terkait lainnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Juni 2022

Kepala Pusat,

Supriyatno

NIP 19680405 198812 1 001

Prakata

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan peserta didik terampil dalam bergerak (memiliki banyak kosa gerak) untuk beraktivitas jasmani sepanjang hayat.

Aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan di sekolah bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat berekplorasi dan menemukan sesuatu secara tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan seperti ini, peserta didik harus dijadikan sebagai subyek didik.

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar (SD) Kelas IV.

Jakarta, Juni 2022

Penulis

Daftar Isi

Daftar Gambar

Daftar Tabel

Petunjuk Penggunaan Buku

Tujuan Panduan Buku Guru

Rumusan berupa tujuan disusunnya buku guru pembelajaran ini, yaitu sebagai contoh dalam membelajarkan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Bagian kedua dari buku panduan pembelajaran PJOK ini adalah unit-unit pembelajaran berupa contoh rangkaian peristiwa dan perangkat pembelajaran yang dapat dijadikan referensi guru PJOK dalam menyelenggarakan pembelajaran untuk mewujudkan capaian pembelajaran peserta didik sesuai dengan elemen mata pelajaran dan alur tujuan pembelajaran yang dipetakan.

1. Tujuan Panduan Buku Guru PJOK

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 Tentang Buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah menyatakan bahwa "buku teks dan buku guru adalah sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum". Buku ini merupakan buku pegangan guru untuk mengelola pembelajaran, terutama dalam memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mengamalkannya.

Buku ini dikembangkan untuk dipergunakan guru sebagai salah satu rujukan dan atau petunjuk dalam melaksanakan pembelajaran. Buku panduan ini bukan sumber informasi tunggal, akan tetapi guru PJOK diharapkan memperkaya pengetahuan dan pemahamannya dengan mempelajari buku-buku atau sumber informasi lain yang relevan.

Profil Pelajar Pancasila

Penjelasan mengenai konsep profil pelajar pancasila dan bagaimana mata pelajaran PJOK mendukung pencapaian profil pelajar pancasila.

2. Profil Pelajar Pancasila

Pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

Istilah "Pelajar" atau *learner* digunakan dalam penamaan profil ini merupakan representasi seluruh individu yang belajar. Istilah ini lebih inklusif daripada "Peserta didik" ataupun "Siswa" yang hanya mewakili individu yang tengah menempuh program pendidikan yang terorganisir. Menjadi pelajar sepanjang hayat (*lifelong learner*) adalah salah satu atribut yang dinyatakan dalam Profil Pelajar Pancasila, sehingga harapannya meskipun sudah tidak menjadi peserta didik lagi, sudah menamatkan pendidikannya, seseorang dapat senantiasa menjadi pelajar.

Profil ini juga tidak menggunakan istilah "Profil Lulusan" (*graduate profile*). Selain karena seorang pelajar sepanjang hayat tidak mengenal akhir atau ujung dari proses belajar, profil lulusan memberi kesan bahwa karakter serta kemampuan yang dituju

Karakteristik Mata Pelajaran PJOK SD

Uraian mengenai pengertian dan kekhasan mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SD.

3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di SD

Pendidikan jasmani di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. William H Freeman (2007:27-28) mengemukanan yang dimaksud dengan pendidikan adalah aktivitas jasmani yang menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emoional peserta didik.

Di dalam panduan mata pelajaran PJOK yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2013 dijelaskan bahwa nama pendidikan jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Berbagai penjelasan ini mengisyaratkan bahwa PJOK bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Oleh

Mata Pelajaran PJOK di Kelas IV

Uraian mengenai alur tujuan pembelajaran serta lingkup mata pelajaran PJOK di SD kelas IV yang dijabarkan oleh penulis.

5. Ruang Lingkup Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas IV

Ruang lingkup materi mata pelajaran PJOK di SD kelas IV berdasarkan alternatif materi/kegiatan/aktivitas pembelajaran adalah sebagai berikut:

a. Elemen Keterampilan Gerak

1) Aktivitas Pola Gerak Dasar
   Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
2) Aktivitas Senam
   Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.
3) Aktivitas Gerak Berirama
   Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Capaian Pembelajaran (CP)

Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.

b. Melakukan kegiatan belajar mengajar intrakurikuler sebanyak tiga jam pelajaran per minggu atau per pertemuan dengan alokasi waktunya adalah 105 menit. Strategi pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:
   1) Tiga jam pelajaran dilakukan dalam satu hari sekaligus (misalnya: di hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat, atau Sabtu).
   2) Dua jam pelajaran dan satu jam pelajaran di hari yang berbeda (misalnya: dua jam hari Senin dan satu jam pelajaran lagi di hari Rabu).
c. Melakukan kegiatan belajar mengajar kokurikuler sebanyak satu jam pelajaran per tahun dalam bentuk proyek Profil Pelajar Pancasila.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK

Capaian pembelajaran PJOK adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.

Individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya

Capaian Pembelajaran Per Fase

Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.

sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

2. Capaian Pembelajaran Per Fase

Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Capaian pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.

Fase B (Umumnya Kelas III dan IV)

Pada akhir fase B, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasi dan mengombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan

Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran, menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru, serta mendukung adanya keriangan di dalam aktivitas jasmani.

3. Alur Tujuan Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Pada pembelajaran paradigma baru, komponen yang ditetapkan oleh pemerintah adalah kerangka dasar kurikulum yang terdiri dari Profil Pelajar Pancasila, struktur kurikulum, capaian pembelajaran dan prinsip pembelajaran dan asesmen. Untuk melaksanakan pembelajaran, guru terlebih dahulu perlu menetapkan alur tujuan pembelajaran yang akan diacu. Alur tujuan pembelajaran adalah rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase.

Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari. Dalam menetapkan alur tujuan

Alur Tujuan Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Rumusan alur tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK SD yaitu fase A yang mewakili kelas I.

Keterkaitan antara tujuan pembelajaran dengan capaian pembelajaran sesuai fase capaian pembelajaran, dapat digambarkan bahwa capaian pembelajaran merupakan gambaran dari hasil yang dituju setelah peserta didik melakukan pembelajaran dan kemudian disebut sebagai perilaku/*behaviour*.

Tujuan pembelajaran merupakan rincian lebih lanjut dimana perilaku atau hasil belajar dapat dicapai melalui proses pembelajaran yang kondisinya diciptakan oleh guru serta gambaran derajat keberhasilannya terdeskripsikan secara jelas. Tujuan pembelajaran memuat uraian yang lebih spesifik, dapat diukur dengan mudah, memungkinkan untuk dicapai oleh peserta didik, relevan dengan capaian pembelajaran yang dituju dengan ditandai oleh indikator keberhasilan.

C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran

1. Strategi Pembelajaran PJOK

Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan umum.

Panduan Umum 19

Strategi Pembelajaran PJOK

Uraian yang menunjukkan strategi yang biasa digunakan dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.

2. Asumsi-Asumsi

a. Pengetahuan dan keterampilan guru mendisain pembelajaran

Guru PJOK wajib memahami konsep, capaian, tujuan, karakter spesifik, dan strategi pembelajaran PJOK untuk dapat mengimplementasikan Buku Panduan Guru SD kelas IV ini.

b. Hubungan pembelajaran dengan mata pelajaran lain

Guru PJOK harus dapat mengaitkan unit-unit pembelajaran atau lingkup materi yang terdapat dalam pembelajaran PJOK di kelas IV, agar dapat menghubungkan pembelajaran PJOK dengan mata pelajaran lain. Unit-unit pembelajaran atau lingkup materi pembelajaran yang terdapat di kelas IV dapat dikaitkan dengan mata pelajaran yang lainnya, baik intrakurikuler maupun kokurikuler melalui tema-tema pembelajaran.

c. Ruang lingkup kesadaran lingkungan (*environmental awareness*)

Perubahan iklim, pemanasan global, keanekaragaman hayati, pengolahan limbah, jejak karbon, deforestasi, kenaikan permukaan air laut, energi terbarukan, kimia hijau/*green chemistry*.

Asumsi-Asumsi

Uraian yang menjelaskan pandangan penulis terhadap berbagai kemungkinan kegunaan buku dipandang dari sisi pengguna serta kemungkinan alternatif yang disediakan.

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 1 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor. Pola gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif.

Pola gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dari satu titik ke titik lain. Gerakan-gerakan tersebut merentang dari gerak yang sifatnya sangat alamiah mendasar seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, hingga ke gerakan yang sudah berupa keterampilan khusus seperti meroda, guling depan, hingga *handspring* dan *backhandspring*.

Proses pembelajaran pola gerak dasar lokomotor di fase B SD kelas IV, yaitu tahap pengendalian. Aktivitas dalam tingkat pengendalian dirancang untuk membantu anak-anak menguasai keterampilan-keterampilan lokomotor dasar dan mengembangkan

Tujuan Pembelajaran

Tahapan-tahapan yang akan dilakukan oleh guru pembelajaran sesuai dan didasarkan pada model/ pendekatan/ strategi/metode/gaya/teknik yang akan digunakan.

Deskripsi Materi

Uraian singkat materi yang akan dipelajari oleh pelajar dalam satu pembelajaran.

berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait dengan materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat yang prinsip gerakannya berpusat pada sendi.

Gerakan lokomotor termasuk gerakan-gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, mengguling, melayang, dan lain sebagainya. Gerakan-gerakan inilah yang kemudian menjadi dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang melibatkan otot-otot besar (*gross-muscles*), pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina, di samping merupakan bagian yang mengembirakan anak.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti melompat dan meloncat.

Apersepsi

Uraian yang menyatakan skenario yang akan dilakukan oleh guru dalam mengaitkan materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dan kegunaannya dalam kehidupan nyata.

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

Tahapan-tahapan yang akan dilakukan oleh guru pembelajaran sesuai dan didasarkan pada model/ pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik yang akan digunakan.

Refleksi Guru

Uraian yang menggambarkan upaya guru untuk mendapakan umpan balik secara mandiri dalam meningkatkan kualitas pem-belajarannya, baik proses maupun hasil.

Remedial

Upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan penguatan atau perlakuan kepada pelajar yang memperlihatkan penguasaan kompetensi kurang dari kompetensi yang sedang diajarkan.

Pengayaan

Upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan pengalaman lebih kepada pelajar yang memperlihatkan penguasaan kompetensi diatas kompetensi yang sedang diajarkan.

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....

Lingkup/Materi Pembelajaran : ....

Nama Peserta Didik : ....

Fase/Kelas : B/IV

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.

120 Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembaran yang berisi aktivitas pembelajaran yang harus dilakukan peserta didik untuk mendapatkan kompetensinya.

dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....

Lingkup/Materi Pembelajaran : ....

Nama Peserta Didik : ....

Fase/Kelas : B/IV

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.

120 Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV

Bahan Bacaan Peserta Didik

Bahan bacaan yang disediakan untuk peserta didik untuk memperkuat pemahaman dan penguasaan kompetensi.

Bahan Bacaan Guru

Bahan bacaan yang disediakan untuk guru dalam menunjang kompetensi penyelenggaraan pembelajaraan.

1) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.
2) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari.
3) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok.
4) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

M. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

N. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

Peta Pemikiran Buku

Setelah mempelajari dan menyimak materi pada bagian ini, guru diharapkan dapat mendesain pembelajaran PJOK yang sesuai dengan konsep dasar pembelajaran PJOK, Profil Pelajar Pancasila, karakter spesifik, alur capaian pembelajaran, strategi pembelajaran yang tepat, asumsi-asumsi yang digunakan penulis, dan fitur-fitur buku panduan guru PJOK tersebut.

A. Pendahuluan

Dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2019-2024 salah satu visi Pemerintah Republik Indonesia berfokus pada pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) melalui peningkatan kualitas pendidikan dan manajemen talenta. Visi ini berkesesuaian dengan kesiapsiagaan insan pendidikan nasional dalam menghadapi tantangan global Abad ke-21, dimana sudah tidak ada lagi sekat-sekat antar negara diberbagai bidang kehidupan. Risiko dari kondisi ini adalah perlu dipersiapkan peserta didik yang memiliki daya saing untuk menghadapinya.

Peningkatan kualitas pendidikan merupakan cara utama untuk mewujudkan hal tersebut. Layanan pendidikan diselenggarakan dalam rangka memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk belajar senyaman mungkin dalam suasana bahagia, menantang, bermakna, namun menyenangkan dan tanpa adanya rasa tertekan.

Kondisi ini yang memungkinkan peserta didik dapat belajar untuk mendapatkan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa kemampuan berpikir ke tingkat yang lebih tinggi atau *higher order thinking skills* (HOTS), kemampuan berpikir kritis (*critical thinking*), kreativitas (*creativity*), kolabaratif (*coolaborative*), dan memiliki keterampilan berkomunikasi (*communication skills*) atau yang biasa dikenal sebagai 4 C, pelajar yang berkarakter baik, dan terliterasi. Kemampuan penguasaan pengetahuan dan keterampilan pada setiap mata pelajaran sebagai area pembelajaran (*learning area*) juga akan terfasilitasi dengan baik.

Kondisi saat ini yang terjadi adalah tersedianya berbagai kemudahan akses dan layanan berbagai kebutuhan kehidupan, sehingga selain berdampak positif pada sisi tertentu juga adanya risiko negatif pada sisi lain. Anak-anak yang malas bergerak dan melakukan aktivitas jasmani merupakan salah satu contoh sisi negatif ini. Padahal disadari bahwa kekurangan gerak dan aktivitas jasmani (tuna gerak) berakibat munculnya penyakit degeneratif pada tubuh yang pada akhirnya mengurangi produktivitas dan daya saing seseorang.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Sebagai sebuah mata pelajaran di sekolah, PJOK menjamin tersedianya aktivitas jasmani bagi peserta didik. Pelaksanaan PJOK bukan hanya merupakan aktivitas jasmani dan bertujuan untuk itu saja, akan tetapi untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik secara utuh melalui aktivitas jasmani.

Hal krusial dan mendasar dalam menyelenggarakan pembelajaran PJOK dengan tujuan sebagaimana uraian di atas adalah tersedianya guru PJOK profesional yang berdaya dan memberdayakan. Guru PJOK sesuai harapan tersebut memiliki karakter berjiwa nasionalisme Indonesia, bernalar, pembelajar, profesional, dan berorientasi pada peserta didik.

Guru PJOK dengan karakter ini mampu mendorong tumbuh kembang peserta didik secara holistik; aktif dan pro-aktif dalam mengembangkan pendidik lainnya; serta menjadi teladan dan agen transformasi ekosistem pendidikan untuk mewujudkan Profil Pelajar Pancasila, yaitu pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

Semua pihak berkepentingan untuk mewujudkan penyelenggaraan pendidikan yang bermutu, termasuk tersedianya guru PJOK profesional yang terliterasi secara baik. Kehadiran buku panduan bagi Guru PJOK ini diharapkan turut memberi sumbangsih dalam memperbanyak ragam sumber informasi.

Buku panduan ini secara umum terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama berisi pandahuluan yang terdiri dari: latar belakang penyusunan buku, Profil Pelajar Pancasila dan bagaimana penerapannya dalam mata pelajaran PJOK, karakteristik mata pelajaran PJOK dan karakteristik pelajar di jenjang tertentu, capaian pembelajaran dan alur tujuan pembelajaran, informasi strategi pembelajaran PJOK serta informasi mengenai fitur-fitur yang disediakan dalam buku.

Bagian kedua dari buku panduan pembelajaran PJOK ini adalah unit-unit pembelajaran berupa contoh rangkaian peristiwa dan perangkat pembelajaran yang dapat dijadikan referensi guru PJOK dalam menyelenggarakan pembelajaran untuk mewujudkan capaian pembelajaran peserta didik sesuai dengan elemen mata pelajaran dan alur tujuan pembelajaran yang dipetakan.

1. Tujuan Panduan Buku Guru PJOK

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 Tentang Buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah menyatakan bahwa "buku teks dan buku guru adalah sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum". Buku ini merupakan buku pegangan guru untuk mengelola pembelajaran, terutama dalam memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mengamalkannya.

Buku ini dikembangkan untuk dipergunakan guru sebagai salah satu rujukan dan atau petunjuk dalam melaksanakan pembelajaran. Buku panduan ini bukan sumber informasi tunggal, akan tetapi guru PJOK diharapkan memperkaya pengetahuan dan pemahamannya dengan mempelajari buku-buku atau sumber informasi lain yang relevan.

Tahapan yang dilakukan oleh guru dalam melaksanakan pembelajaran meliputi: perencanaan, pelaksaaan dan asesmen pembelajaran. Secara operasional langkah-langkah dalam tahap setiap tahapan dijelaskan dalam buku panduan guru ini.

2. Profil Pelajar Pancasila

> Pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

Istilah "Pelajar" atau *learner* digunakan dalam penamaan profil ini merupakan representasi seluruh individu yang belajar. Istilah ini lebih inklusif daripada "Peserta didik" ataupun "Siswa" yang hanya mewakili individu yang tengah menempuh program pendidikan yang terorganisir. Menjadi pelajar sepanjang hayat (*lifelong learner*) adalah salah satu atribut yang dinyatakan dalam Profil Pelajar Pancasila, sehingga harapannya meskipun sudah tidak menjadi peserta didik lagi, sudah menamatkan pendidikannya, seseorang dapat senantiasa menjadi pelajar.

Profil ini juga tidak menggunakan istilah "Profil Lulusan" (*graduate profile*). Selain karena seorang pelajar sepanjang hayat tidak mengenal akhir atau ujung dari proses belajar, profil lulusan memberi kesan bahwa karakter serta kemampuan yang dituju baru akan dicapai saat seseorang lulus.

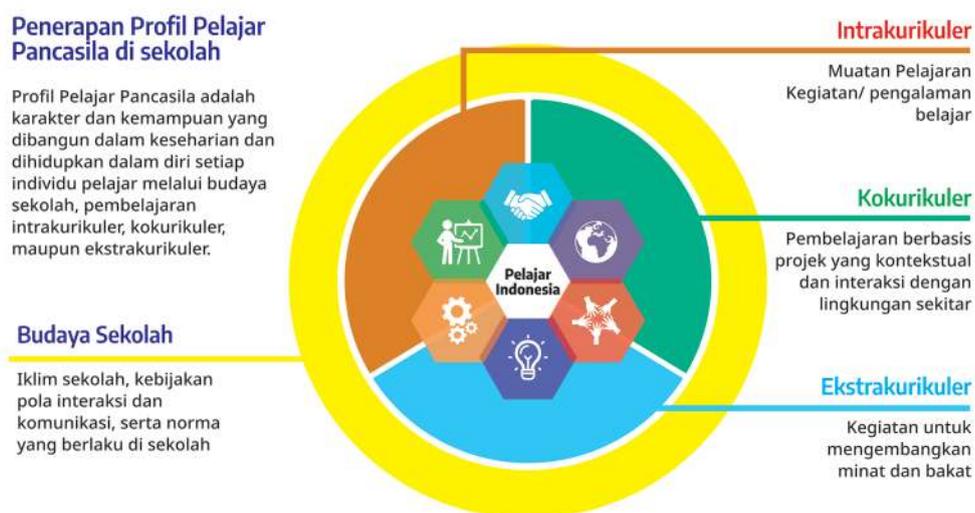
Dengan demikian, Profil Pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang sehari-hari dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar. Karakter dan kemampuan ini adalah perwujudan dari nilai-nilai Pancasila. Dengan adanya Profil Pelajar Pancasila, sistem pendidikan nasional menempatkan Pancasila tidak saja sebagai dasar, tetapi juga ditempatkan sebagai tujuan yang utama. Dalam kerangka kurikulum, misalnya, Profil ini berada di paling atas, menjadi luaran (*learning outcomes*) yang dicapai melalui berbagai program dan kegiatan pembelajaran.

Profil Pelajar Pancasila, yaitu tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas? "Kemampuan esensial yang dimaksud adalah kemampuan yang tidak lagi melekat pada mata pelajaran, yang bertahan lama (dibandingkan pengetahuan yang diingat) bahkan hingga individu sudah bertahun-tahun menyelesaikan sekolah (Posner, 2004).

Jawaban untuk pertanyaan tersebut adalah rangkaian kemampuan yang lintas batas ruang lingkup disiplin ilmu (*transversal skills*). Sebagian pihak menyebutnya sebagai kompetensi atau keterampilan umum (*general skills* atau *general capabilities*) atau keterampilan yang dapat dialihkan ke dalam konteks yang berbeda-beda (*transferable skills*).

Profil Pelajar Pancasila memiliki enam dimensi utama yaitu: 1) Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) Mandiri, 3) Bernalar Kritis, 4) Kreatif, 5) Bergotong-royong, dan 6) Berkebinekaan global. Keenam dimensi tersebut

kemudian dirangkum dalam satu rangkaian profil yang tidak terpisahkan, sebagai berikut: ***Pelajar Indonesia merupakan pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.*** Profil lulusan yang dibangun dan dinamai "Profil Pelajar Pancasila" dengan tujuan untuk menguatkan nilai-nilai luhur Pancasila dalam diri setiap individu pelajar Indonesia.

Upaya untuk penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler. Keterkaitan antar keempat komponen tersebut dijelaskan dalam gambar 1.1 berikut ini.

Gambar 1.1. Keterkaitan antar empat komponen budaya sekolah, pembelajaran intrakulikuler, kokurikuler maupun ekstrakurikuler

Seperti halnya mata pelajaran lain, mata pelajaran PJOK berkontribusi dalam penerapan dan pencapaian Profil Pelajar Pancasila. Secara umum jika kita mempertimbangkan pembelajaran langsung (*direct*) dan tidak langsung (*indirect*), semua dimensi dalam Profil Pelajar Pancasila dapat didukung pencapaiannya oleh mata pelajaran PJOK melalui dua jenis pembelajaran tersebut. Akan tetapi dalam konteks upaya untuk pencapaian dan penerapan Profil Pelajar Pancasila melalui pembelajaran intrakulikuler (sebagaimana dijelaskan dalam gambar 1.1), pembelajaran diarahkan pada kesadaran bahwa tujuan yang ingin dicapai adalah Profil Pelajar Pancasila. Oleh sebab itu, indikator alur perkembangan dalam Profil Pelajar Pancasila perlu menjadi poin pembelajaran serta menjadi indikator asesmen, sehingga upaya pencapaian dan penerapan Profil Pelajar Pancasila bisa terencana, dilaksanakan dengan baik dan terukur.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami, bahwa ketika kita merencanakan pembelajaran dan ingin pembelajaran dapat mendukung semua dimensi Profil Pelajar Pancasila, yang perlu dipertimbangkan adalah kemampuan untuk melaksanakan

pembelajaran dan asesmen yang mengacu pada semua indikator alur perkembangan pada enam dimensi Profil Pelajar Pancasila tersebut. Dalam beberapa kondisi dan untuk beberapa guru, hal ini sulit untuk dilakukan karena berbagai keterbatasan.

Oleh sebab itu, tidak ada keharusan dalam pembelajaran intrakulikuler untuk mendukung pencapaian semua dimensi dalam Profil Pelajar Pancasila, yang perlu guru lakukan adalah menganalisa capaian pembelajaran untuk mengidentifikasi dimensi beserta elemen dan sub elemen yang mana dalam Profil Pelajar Pancasila yang paling relevan dengan pembelajaran yang akan dilaksanakan, indikator alur perkembangan pada dimensi, elemen dan sub elemen ini yang kemudian dijadikan salah satu poin pembelajaran dan indikator asesmen. Dengan demikian beban pembelajaran dapat diatur sesuai dengan kapasitas guru, peserta didik, dan satuan pendidikan.

Berdasarkan hasil analisis dokumen capaian pembelajaran, penulis berasumsi bahwa dari penjelasan rasional, karakteristik, elemen, dan sub elemen pada mata pelajaran PJOK, pembelajaran PJOK cenderung lebih kuat mendukung pencapaian atau penerapan Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong. Meskipun demikian bukan berarti dimensi lain tidak dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Guru PJOK dapat mendukung pencapaian dimensi Profil Pelajar Pancasila lainnya selain mandiri dan gotong royong melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect*).

Hal ini dapat dilihat dari keselarasan elemen dan sub elemen Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong. Tujuan mata pelajaran PJOK yang tertuang di dalam dokumen Capaian Pembelajaran PJOK sebagai berikut:

a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.

   Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi sub elemen mengembangkan refleksi diri (lihat dokumen Profil Pelajar Pancasila).

b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan prima, serta mengembangkan pola hidup sehat.

   Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi sub elemen mengenali kualitas diri serta tantangan yang dihadapi.

c. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani dan olahraga.

Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada elemen dan sub elemen adalah sebagai berikut:

1) Dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri, percaya diri, dan adaptif.
2) Dimensi gotong royong elemen kolaborasi sub elemen kerja sama komunikasi untuk mencapai tujuan bersama, saling ketergantungan baik, dan koordinasi sosial.

d. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.

Selaras dengan indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada elemen dan sub elemen sebagai berikut:

1) Dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen regulasi emosi.
2) Dimensi gotong royong elemen kepedulian sub elemen tanggap terhadap lingkungan sosial dan persepsi sosial.

e. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.

Selaras dengan indikator pada dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen mengembangkan pengendalian dan disiplin diri.

Keterangan:
Untuk mengetahui indikator alur perkembangan setiap dimensi Profil Pelajar Pancasila pada semua fase, guru dapat mempelajari dokumen Profil Pelajar Pancasila.

Setelah menentukan bahwa dimensi mandiri dan dimensi gotong royong sebagai dimensi yang paling relevan untuk didukung pencapaiannya, selanjutnya di dalam pembelajaran agar pencapaian dimensi mandiri dan dimensi gotong royong bisa dilaksanakan dengan efektif, guru dapat memilih beberapa indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong sebagai poin pembelajaran dan indikator asesmen.

Guru tidak perlu memaksakan semua indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong menjadi poin pembelajaran dan indikator asesmen, guru cukup memilih indikator yang paling relevan dan memungkinkan untuk diintegrasikan atau ditumbuhkembangkan dalam pembelajaran.

Indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada fase B, terlihat seperti pada tabel 1.1 berikut ini.

Tabel 1.1 Indikator Alur Perkembangan Dimensi Mandiri dan Gotong Royong pada Fase B

Dimensi Mandiri	
Elemen Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi	
Sub elemen	Indikator Alur Perkembangan Fase B Di Akhir Fase B (Jenjang SD, usia 8-10 tahun), pelajar
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	Mengidentifikasi kemampuan, prestasi, dan ketertarikannya serta tantangan yang dihadapi berdasarkan kejadian-kejadian menggambarkan pengaruh kualitas dirinya terhadap pelaksanaan dan hasil belajar; serta mengidentifikasi kemampuan yang ingin dikembangkan dengan membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya di masa depan. yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari.
Mengembangkan refleksi diri	Melakukan refleksi untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, dan prestasi dirinya, serta situasi yang dapat mendukung dan menghambat pembelajaran dan pengembangan dirinya.
Elemen Regulasi Diri	
Regulasi emosi	Mengetahui adanya pengaruh orang lain, situasi, dan peristiwa yang terjadi terhadap emosi yang dirasakannya; serta berupaya untuk mengekspresikan emosi secara tepat dengan mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan orang lain disekitarnya.
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menjelaskan pentingnya memiliki tujuan dan berkomitmen dalam mencapainya serta mengeksplorasi langkah-langkah yang sesuai untuk mencapainya.
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Mempertimbangkan, memilih dan mengadopsi berbagai strategi dan mengidentifikasi sumber bantuan yang diperlukan serta berinisiatif menjalankannya untuk mendapatkan hasil belajar yang diinginkan.

Elemen Regulasi Diri	
Mengembangkan disiplin diri	Menjelaskan pentingnya mengatur diri secara mandiri dan mulai menjalankan kegiatan dan tugas yang telah disepakati secara mandiri.
Percaya diri, resilien, dan adaptif	Tetap bertahan mengerjakan tugas ketika dihadapkan dengan tantangan dan berusaha menyesuaikan strateginya ketika upaya sebelumnya tidak berhasil.
Dimensi Gotong Royong	
Elemen Kolaborasi	
Kerja sama	Menampilkan tindakan yang sesuai dengan harapan dan tujuan kelompok.
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi yang disampaikan (ungkapan pikiran, perasaan, dan keprihatinan) orang lain dan menyampaikan informasi secara akurat menggunakan berbagai simbol dan media.
Saling ketergantungan positif	Menyadari bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya dan perlunya saling membantu.
Koordinasi sosial	Menyadari bahwa dirinya memiliki peran yang berbeda dengan orang lain/temannya, serta mengetahui konsekuensi perannya terhadap ketercapaian tujuan.
Elemen Kepedulian	
Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar, kemudian melakukan tindakan untuk menjaga keselarasan dalam berelasi dengan orang lain.
Persepsi sosial	Memahami berbagai alasan orang lain menampilkan respon tertentu.
Elemen Berbagi	
	Memberi dan menerima hal yang dianggap penting dan berharga kepada/dari orang-orang dilingkungan sekitar baik yang dikenal maupun tidak dikenal.

Pada buku panduan guru PJOK ini indikator alur perkembangan yang akan dijadikan poin pembelajaran dan indikator asesmen, seperti terlihat pada tabel 1.2 berikut ini.

Tabel 1.2 Indikator Alur Perkembangan yang Dijadikan Poin Pembelajaran dan Indikator Asesmen

No	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub Elemen
1.	Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan dari pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas pola gerak dasar, 2) Aktivitas senam, 3) Aktivitas gerak berirama, 4) Aktivitas pilihan permainan dan olahraga sederhana dan/ atau tradisional, serta 5) Aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).	Indikator keterampilan gerak mampu dan dapat mempraktikkan aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
2.	Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa penerapan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) sebagai landasan dalam melakukan keterampilan gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: 1) Aktivitas pola gerak dasar, 2) Aktivitas senam, 3) Aktivitas gerak berirama, 4) Aktivitas pilihan permainan dan olahraga sederhana dan/ atau tradisional, serta 5) Aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).	Indikator pengetahuan gerak menerapkan prosedur pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).

No	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub Elemen
3.	Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pemanfaatan gerak di dalam kehidupan sehari-hari yang terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan, dan 2) Pola hidup sehat.	Indikator pemanfaatan gerak memahami prosedur dan dapat mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, serta menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola hidup sehat (perlunya aktivitas jasmani, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang). Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.
4.	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak	Elemen ini berupa pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri dari: 1) Pengembangan Tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dll.) dan 2) Pengembangan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati,	• Indikator dimensi mandiri, elemen regulasi diri, sub elemen regulasi emosi pada fase B. • Memahami dan mem-prediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di SD

Pendidikan jasmani di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. William H Freeman (2007:27-28) mengemukanan yang dimaksud dengan pendidikan adalah aktivitas jasmani yang menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emoional peserta didik.

Di dalam panduan mata pelajaran PJOK yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2013 dijelaskan bahwa nama pendidikan jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Berbagai penjelasan ini mengisyaratkan bahwa PJOK bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah praktik pendidikan. Hal ini secara keseluruhan berkesesuaian dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila yang dicirikan dengan beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

PJOK sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik:

a. Penyelenggaraan PJOK di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.
b. Penyelenggaraan PJOK membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat.
c. PJOK merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani (permainan, olahraga, dan aktivitas lain yang relevan) untuk meningkatkan kualitas individu yang holistik dan menunjang pencapaian tujuan pendidikan secara umum.
d. PJOK di dalam proses pembelajarannya juga mengembangkan nilai-nilai dan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa kreativitas, bernalar kritis dan ke tingkat yang lebih tinggi, kolaborasi, serta keterampilan berkomunikasi melalui aktivitas jasmani.
e. PJOK di dalam proses pembelajarannya mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *developmentally appropriate practices* (DAP).

4. Tujuan Mata Pelajaran PJOK di SD

Tujuan mata pelajaran PJOK untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah sebagai berikut:

a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembangkan pola hidup sehat.
c. Mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan gerak (motorik) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi dan taktik secara umum.
d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani.
e. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.
f. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.
g. Mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

5. Ruang Lingkup Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas IV

Ruang lingkup materi mata pelajaran PJOK di SD kelas IV berdasarkan alternatif materi/kegiatan/aktivitas pembelajaran adalah sebagai berikut:

a. Elemen Keterampilan Gerak

1) Aktivitas Pola Gerak Dasar

Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

2) Aktivitas Senam

Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

3) Aktivitas Gerak Berirama

Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

4) Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan***)

Mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

b. Elemen Pengetahuan Gerak

1) Aktivitas Pola Gerak Dasar

Memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

2) Aktivitas Senam

Memahami berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

3) Aktivitas Gerak Berirama

Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

4) Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan***)

Memahami gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

c. Elemen Pemanfaatan Gerak

1) Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan:

   Aktivitas latihan bentuk latihan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelenturan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2) Memahami dan mampu menerapkan pola perilaku hidup sehat.

   Pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.

d. Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

1) Dimensi Mandiri

a) Elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.
   (1) Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.
   (2) Mengembangkan refleksi diri.

b) Elemen regulasi diri
   (1) Regulasi emosi.
   (2) Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri.
   (3) Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri.
   (4) Mengembangkan disiplin diri.
   (5) Percaya diri, resilien, dan adaptif.

2) Dimensi Gotong Royong
   a) Elemen kolaborasi
      (1) Kerja sama.
      (2) Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama.
      (3) Saling ketergantungan positif.
      (4) Koordinasi sosial.
   b) Elemen kepedulian
      (1) Tanggap terhadap lingkungan sosial.
      (2) Persepsi sosial.
   c) Elemen berbagi
      (1) Memberi dan menerima segala hal yang penting bagi kehidupan pribadi dan bersama.
      (2) Berbagi sesuatu hal yang abstrak: waktu, tempat/area gerak, memberi kesempatan orang lain berbicara/merespon.
      (3) Berbagi alat, makanan, mainan, dan lain sebagainya.

6. Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas IV

Penerapan standar dan isi capaian pembelajaran jenjang SD, dengan elemen dan sub elemen Capaian Pembelajaran dapat dipadukan dengan muatan lokal sesuai karakteristik daerah masing-masing dimana sekolah tersebut berada.

Guru PJOK dapat memilah, memilih, dan menetapkan materi ajar dan strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Ketersediaan alokasi waktu untuk mata pelajaran PJOK di SD empat jam pelajaran setiap minggu dapat digunakan secara fleksibel oleh guru dengan mempertimbangkan kecukupan dan ketercakupan, serta keluasan dan kedalaman kompetensi yang ingin dicapai. Alokasi waktu pembelajaran di SD merupakan jumlah minimal yang dapat disesuaikan dengan mempertimbangkan jam mata pelajaran lain melalui kesepakatan sekolah.

Materi-materi ajar PJOK di SD dijabarkan dari elemen dan sub elemen capaian pembelajaran secara umum yang kemudian dirinci ke dalam fase dan kelas. Fase B merupakan fase dimana terdapat kelas III dan IV. Pada fase B terdiri dari elemen keterampilan gerak dan elemen pengetahuan gerak yang meliputi: permainan sederhana (*lead up games*) yang mengarah pada penguasaan pengembangan pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang mengarah pada pengembangan gerak dasar.

Sekolah dapat memilih satu atau beberapa jenis permainan sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan kemampuan guru dalam membelajarkan setiap elemen dan sub elemen, tidak terkecuali dengan sub elemen aktivitas air. Pada sub elemen tertentu, guru wajib membelajarkan peserta didik (aktivitas senam, gerak berirama, dan pengembangan pola hidup sehat), karena dianggap tidak memerlukan sarana dan prasarana khusus atau dengan mudah untuk dimodifikasi dan setiap sekolah diharapkan mampu memenuhinya.

Apabila satuan pendidikan menetapkan pelaksanaan pembelajaran PJOK dilaksanakan setiap minggu, maka mata pelajaran PJOK diberikan alokasi waktu empat jam pembelajaran (@ 35 menit) per minggu. Empat jam pembelajaran per minggu tersebut dapat diatur sebagai berikut:

a. Total jam pelajaran PJOK dalam satu tahun adalah 144 JP. Jam pelajaran tersebut terbagi menjadi dua kegiatan pembelajaran, yaitu: dalam bentuk pembelajaran intrakurikuler sebanyak 108 JP (75%) dan pembelajaran kokurikuler sebanyak 36 JP (25%) dari total jam pembelajaran PJOK.
b. Melakukan kegiatan belajar mengajar intrakurikuler sebanyak tiga jam pelajaran per minggu atau per pertemuan dengan alokasi waktunya adalah 105 menit. Strategi pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:
    1) Tiga jam pelajaran dilakukan dalam satu hari sekaligus (misalnya: di hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat, atau Sabtu).
    2) Dua jam pelajaran dan satu jam pelajaran di hari yang berbeda (misalnya: dua jam hari Senin dan satu jam pelajaran lagi di hari Rabu).
c. Melakukan kegiatan belajar mengajar kokurikuler sebanyak satu jam pelajaran per tahun dalam bentuk proyek Profil Pelajar Pancasila.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK

Capaian pembelajaran PJOK adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.

Individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Pada akhir Capaian Pembelajaran jenjang SD (Fase B), peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai keterampilan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan

sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

2. Capaian Pembelajaran Per Fase

Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Capaian pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.

Fase B (Umumnya Kelas III dan IV)

Pada akhir fase B, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasi dan mengombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial, serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai pada aktivitas jasmani.

Tabel 1.3 Fase B (Umumnya Kelas IV) Mata Pelajaran PJOK

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik menerapkan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani sesuai ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan, sedang, berat), menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat berupa perlunya aktivitas jasmani, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan prosedur pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.

Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran, menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru, serta mendukung adanya keriangan di dalam aktivitas jasmani.

3. Alur Tujuan Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Pada pembelajaran paradigma baru, komponen yang ditetapkan oleh pemerintah adalah kerangka dasar kurikulum yang terdiri dari Profil Pelajar Pancasila, struktur kurikulum, capaian pembelajaran dan prinsip pembelajaran dan asesmen. Untuk melaksanakan pembelajaran, guru terlebih dahulu perlu menetapkan alur tujuan pembelajaran yang akan diacu. Alur tujuan pembelajaran adalah rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase.

Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari. Dalam menetapkan alur tujuan pembelajaran guru dapat memilih alur tujuan pembelajaran pada buku ini dan atau memilih alur tujuan pembelajaran yang tersedia pada *platform* digital atau guru dapat menjabarkan alur tujuan pembelajarannya sendiri menyesuaikan dengan karakteristik satuan pendidikan.

Penjabaran alur tujuan pembelajaran dalam buku ini didasarkan pada konsep individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Di dalam dokumen capaian pembelajaran dijelaskan capaian pembelajaran PJOK di SD pada akhir fase A, B, dan C (Umumnya kelas I s.d VI), peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

4. Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase

Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari, dan kemudian dirinci lebih operasional ke dalam bentuk-bentuk tujuan pembelajaran.

Penulisan tujuan pembelajaran yang utuh harus mengacu pada prinsip-prinsip perumusan. Beberapa prinsip perumusan tujuan pembelajaran dianjurkan oleh para pakar Pendidikan, namun di dalam buku ini tujuan pembelajaran dirumuskan mengacu pada prinsip tujuan pembelajaran harus mengandung unsur-unsur yang disebut sebagai ABCD.

a. A : *Audience* artinya siapa yang menjadi sasaran dari pembelajaran kita. Audience bisa siapa saja peserta pembelajaran, misalnya peserta pelatihan, santri, peserta didik. Dalam hal ini, *audience* kita adalah peserta didik.
b. B : *Behaviour* adalah perilaku apa yang kita harapkan dapat ditunjukkan oleh peserta didik setelah mengikuti pembelajaran. Perilaku ini dirumuskan dengan kata kerja operasional yang kita tuliskan setelah frase pendahuluan (setelah mempelajari kegiatan pembelajaran ini, peserta didik dapat mengkategorikan dan mempraktikkan gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif seperti: gerakan menirukan jalan, lari, lompat, dan meloncat).
c. C : *Condition* merupakan kondisi dimana perilaku (*behaviour*) tersebut ditunjukkan oleh peserta didik dan sengaja diciptakan oleh guru sebagai sebuah proses pembelajaran. Misalnya, secara berpasangan dengan temannya, dalam permainan *3 on 3*, menghindari rintangan kayu, atau kerja kelompok.
d. D : *Degree* adalah kriteria atau tingkat penampilan seperti apa yang kita harapkan dari peserta didik. Contohnya: 90% akurat, sebanyak 3 kali, 8 kali berhasil dari 10 kesempatan melakukan.

Keterkaitan antara tujuan pembelajaran dengan capaian pembelajaran sesuai fase capaian pembelajaran, dapat digambarkan bahwa capaian pembelajaran merupakan gambaran dari hasil yang dituju setelah peserta didik melakukan pembelajaran dan kemudian disebut sebagai perilaku/*behaviour*.

Tujuan pembelajaran merupakan rincian lebih lanjut dimana perilaku atau hasil belajar dapat dicapai melalui proses pembelajaran yang kondisinya diciptakan oleh guru serta gambaran derajat keberhasilannya terdeskripsikan secara jelas. Tujuan pembelajaran memuat uraian yang lebih spesifik, dapat diukur dengan mudah, memungkinkan untuk dicapai oleh peserta didik, relevan dengan capaian pembelajaran yang dituju dengan ditandai oleh indikator keberhasilan.

C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran

1. Strategi Pembelajaran PJOK

Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan umum.

Hakikat tujuan PJOK diberikan di sekolah adalah untuk membentuk "insan yang terdidik secara jasmaniah (*physically-educated person*)". *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan bahwa sosok "insan yang terdidik secara jasmaniah" ini memiliki ciri sebagai berikut:

a. Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik;
b. Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik;
c. Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik;
d. Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran;
e. Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik;
f. Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Untuk mengusung tujuan yang demikian komprehensif di atas, mata pelajaran PJOK tentu perlu disesuaikan dengan dasar paradigma perubahan kurikulum yang menekankan pada penyempurnaan strategi pembelajaran, sebagai berikut:

a. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
b. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif antara guru, peserta didik, masyarakat, lingkungan alam, dan sumber/media lainnya).
c. Pola pembelajaran yang terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet);
d. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains);
e. Pola pembelajaran sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
f. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
g. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik;
h. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*); dan
i. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif dan kritis.

2. Asumsi-Asumsi

a. Pengetahuan dan keterampilan guru mendisain pembelajaran

Guru PJOK wajib memahami konsep, capaian, tujuan, karakter spesifik, dan strategi pembelajaran PJOK untuk dapat mengimplementasikan Buku Panduan Guru SD kelas IV ini.

b. Hubungan pembelajaran dengan mata pelajaran lain

Guru PJOK harus dapat mengaitkan unit-unit pembelajaran atau lingkup materi yang terdapat dalam pembelajaran PJOK di kelas IV, agar dapat menghubungkan pembelajaran PJOK dengan mata pelajaran lain. Unit-unit pembelajaran atau lingkup materi pembelajaran yang terdapat di kelas IV dapat dikaitkan dengan mata pelajaran yang lainnya, baik intrakurikuler maupun kokurikuler melalui tema-tema pembelajaran.

c. Ruang lingkup kesadaran lingkungan (*environmental awareness*)

Perubahan iklim, pemanasan global, keanekaragaman hayati, pengolahan limbah, jejak karbon, deforestasi, kenaikan permukaan air laut, energi terbarukan, kimia hijau/*green chemistry*.

d. Ruang lingkup keamanan digital (*digital safety*)

Keamanan data, privasi data, enkripsi, etika berinternet, internet sehat.

e. Ruang lingkup nutrisi dan kebugaran (*nutrition and wellness*)

Sehat jasmani dan rohani, membangun hubungan sosial, gizi baik, regulasi emosi, resilient, dan hidup sehat sepanang hayat.

f. Ruang lingkup literasi finansial

Keterampilan mengidentifikasi informasi finansial, menganalisis informasi dan situasi finansial, mengevaluasi isu-isu finansial, menerapkan pemahaman finansial dalam konteks yang beragam.

g. Kondisi peserta didik dan kelas

Guru perlu mengelompokkan peserta didik agar pembelajaran berlangsung secara efektif. Dengan pengelompokkan yang tepat peserta didik memiliki peluang melakukan aktivitas lebih banyak, bermain dengan jenjang kemampuan dan keterampilan yang seimbang.

h. Rata-rata jumlah peserta didik dalam kelas

Jumlah peserta didik 28 orang dalam satu kelas membutuhkan seorang guru yang berfungsi sebagai manajer dan motivator bagi peserta didik. Sebagai seorang manajer guru diharapkan mampu melakukan tugas manajemennya dengan mengatur peserta didik dalam pembelajaran agar memperoleh kesempatan yang sama.

Kesempatan tersebut baik dalam pemanfaatan alat, kesempatan bergerak dan waktu istirahat, serta memotivasi individu maupun kelompok serta perilaku untuk

mengkreasikan lingkungan pembelajaran yang aman, meningkatkan interaksi sosial, komitmen pembelajaran yang tinggi, dan membangun motivasi diri peserta didik untuk belajar.

i. Sarana dan prasarana

Guru perlu merencanakan penjagaan dan pemanfaatan peralatan dan ruang secara efisien. Peralatan yang akan digunakan dalam pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik. Selain hal di atas, peserta didik perlu dibiasakan untuk ikut bertanggung jawab terhadap peralatan yang dipergunakan dalam pembelajaran.

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, efektif, dan efisien.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan, untuk membuat modifikasi media pembelajaran PJOK. Demikian juga guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.

Panduan khusus ini merupakan Unit-unit Pembelajaran PJOK SD Kelas IV yang berisi tentang pembahasan unit-unit pembelajaran per unit pembelajaran. Guru diharapkan juga dapat mengelola pembelajaran dan memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mempraktikkan gerakan-gerakan dalam olahraga yang disampaikan dalam buku panduan guru PJOK ini. Materi inti dalam unit-unit pembelajaran pada panduan khusus ini antara lain sebagai berikut:

A. Pembelajaran 1: Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak
    1. Unit 1 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor.
    2. Unit 2 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor.
    3. Unit 3 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif.
    4. Unit 4 : Aktivitas Senam.
    5. Unit 5 : Aktivitas Gerak Berirama.
    6. Unit 6 : Aktivitas Pengenalan Air

B. Pembelajaran 2: Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak
    7. Unit 7 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan.
    8. Unit 8 : Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-910-2 (jil.4)

UNIT 1

Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Lokomotor

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Variasi dan Kombinasi Gerakan Pola Gerak Dasar Lokomotor Seperti: Gerakan Jalan, Lari, Lompat, dan Loncat.

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Dasar Lokomotor
Sub Pokok Bahasan	: Aktivitas Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 s.d 7 Kali Pertemuan (9 s.d 21 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 1 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor. Pola gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif.

Pola gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dari satu titik ke titik lain. Gerakan-gerakan tersebut merentang dari gerak yang sifatnya sangat alamiah mendasar seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, hingga ke gerakan yang sudah berupa keterampilan khusus seperti meroda, guling depan, hingga *handspring* dan *backhandspring*.

Proses pembelajaran pola gerak dasar lokomotor di fase B SD kelas IV, yaitu tahap pengendalian. Aktivitas dalam tingkat pengendalian dirancang untuk membantu anak-anak menguasai keterampilan-keterampilan lokomotor dasar dan mengembangkan kemampuan berpindah tempat.

Pengalaman belajarnya menantang peserta didik untuk menggunakan pola-pola berpindah tempat yang berbeda-beda dengan konsep gerak lain seperti kecepatan dan arah. Dalam pembelajaran tahap ini pula, kepada anak diperkenalkan tanda-tanda yang menjadi *teaching points*, meskipun tanda-tanda tersebut bervariasi, penting bagi guru untuk menetapkan hanya satu tanda saja pada satu waktu.

Dengan demikian, peserta didik dapat berkonsentrasi hanya pada satu tanda tersebut. Ketika peserta didik dapat mengikuti tanda tersebut berdasarkan pengamatan, misalnya bahwa sebagian besar peserta didik dapat mengikuti dalam seluruh proses pembelajaran, itulah saatnya bagi guru untuk memberikan tanda-tanda lainnya.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti

gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan engklek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait dengan materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat yang prinsip gerakannya berpusat pada sendi.

Gerakan lokomotor termasuk gerakan-gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, mengguling, melayang, dan lain sebagainya. Gerakan-gerakan inilah yang kemudian menjadi dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang melibatkan otot-otot besar (*gross-muscles*), pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina, di samping merupakan bagian yang mengembirakan anak.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti melompat dan meloncat.

- Gerakan melompat dan meloncat, diantaranya: gerakan melompat ke depan tolakan satu kaki, melompat ke atas tolakan satu kaki, gerakan melewati rintangan tongkat yang dipegang guru, gerakan melewati rintangan gawang, gerakan melewati rintangan tali yang dibentangkan, gerakan melompat ke depan dengan tumpuan satu kaki, berlari melompati gawang, meloncat ke depan tolakan dua kaki, gerakan meloncat ke depan dengan tumpuan ke dua kaki, dan berlari melompati ban.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    a) Gawang, kursi atau sejenisnya (gawang, kursi terbuat dari bahan yang tidak membahayakan).
    b) Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.
    c) Rintangan (gawang dan kursi) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
    d) Peluit dan *stopwatch*.
    e) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.

b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.

d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menjelaskan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan engklek antara lain:

(1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri dari 7 peserta didik dibagi menjadi empat kelompok.

(2) Cara bermainnya:

(a) Semua peserta didik melakukan hompimpa dan bagi yang menang berhak melakukan permainan terlebih dahulu.

(b) Pemain pertama melemparkan gaco (pecahan enternit/genting atau lainnya yang mudah didapatkan di kotak nomor satu). Saat melem-parkannya tidak boleh melebihi kotak yang telah disediakan jika melebihi maka dinyatakan gugur.

(c) Pemain pertama melompat dengan satu kaki (engklek), dari kotak 1 sampai kotak 6 kemudian berhenti sejenak di kotak A dan selanjutnya kembali lagi dengan mengabil gaco yang ada di kotak satu dengan posisi kaki satu masih diangkat.

(d) Setelah itu pemain melemparkan gaco tersebut sampai ke kotak 2 jika keluar dari kotak 2, maka pemain dinyatakan gugur dan diganti oleh pemain berikutnya.

(e) Begitu seterusnya sampai semua kotak sudah dilempar dengan gaco. Pergiliran dilakukan jika pemain pelempar gaco melewati sasaran atau menampak dua kaki dikotak 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 dan berhenti sejenak di kotak A kemudian lompat lagi di kotak 3 dan berhenti di kotak 2 untuk mengambil gaco di kotak 1.

(f) Jika gaco berada dikotak 2 maka pemain mengambilnya di kotak 3, jika gaco berada di kotak 4, 5, 6, 7, 8, dan 9 maka pemain mengambilnya di kotak A.

(g) Pemenang dalam permainan ini adalah pemain yang paling banyak memiliki rumah dari kotak-kotak pada engklek yang digambar.

Gambar 2.1 Aktivitas pembelajaran permainan engklek

(3) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.

(4) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat

Melompat adalah gerakan memindahkan badan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kedua kaki untuk menolak dan dua kaki untuk mendarat. Untuk melompat dengan baik, kedua lengan harus membantu dengan berayun ke atas, dan gerakan tubuh dikombinasikan dengan dorongan dari kaki untuk mengangkat berat tubuh. Mendarat dengan bagian jari-jari kaki dan lutut ditekuk.

Lompatan biasanya dilakukan dengan dua arah; pertama, menaikkan tubuh secara vertikal (lurus ke atas) untuk mencapai ketinggian, atau kedua, menaikkan

tubuh dengan momentum horisontal untuk memperoleh jangkauan jarak yang jauh.

Tujuan dari gerakan melompat adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sifatnya tidak sealamiah berjalan dan berlari, semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinsi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran melompat ke depan dengan tolakan salah satu kaki

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, salah satu kaki berpijak dengan ujung kaki.
(b) Angkat salah satu kaki rata-rata air dan badan dicondongkan ke depan.
(c) Salah satu tangan tangan diacungkan ke depan-atas dan tangan yang satunya lagi di belakang.
(d) Apabila sudah siap, tolak salah satu kaki kuat-kuat.
(e) Bersamaan dengan itu tarik tangan ke belakang.
(f) Saat melompat ulurkan kaki ke depan dan mendarat dengan salah satu kaki yang digunakan saat melakukan tolakan.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.2 Aktivitas pembelajaran melompat ke depan dengan tolakan salah satu kaki

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan melewati rintangan tongkat yang dipegang guru

Cara melakukannya:

(a) Guru memegang tongkat dengan ketinggian 30-40 cm.
(b) Sikap permulaan peserta didik berbaris berjajar satu-persatu.
(c) Kemudian peserta didik satu-persatu melompati tongkat yang dipegang oleh guru.

(d) Sebelum melewati rintangan, diawali dengan berjalan dan berlari.

(e) Mendarat dengan dengan salah satu kaki yang terkuat.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.3 Aktivitas pembelajaran gerakan melewati rintangan tongkat yang dipegang guru

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan melewati rintangan gawang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berbaris berjajar.

(b) Kemudian satu-persatu melompat melewati rintangan gawang.

(c) Tinggi gawang yang dilalui antara 30 cm.

(d) Sebelum melewati rintangan, diawali dengan jalan dan berlari.

(e) Mendarat dengan dengan salah satu kaki.

(f) Bila peserta didik sudah mampu melewati 1 gawang, maka ditambah 2 - 3 gawang lagi.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.4 Aktivitas pembelajaran gerakan melewati rintangan gawang

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan melewati rintangan tali yang dibentangkan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berbaris berjajar.

(b) Kemudian dua orang peserta didik melompati rintangan tali yang diayunkan oleh dua orang teman.

(c) Ketinggian rintangan disesuaikan dengan postur peserta didik.

(d) Sebelum melewati rintangan, diawali dengan berjalan dan berlari.

(e) Selanjutnya mendarat dengan salah satu kaki yang terkuat.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.5 Aktivitas pembelajaran gerakan melewati rintangan tali yang dibentangkan

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke depan dengan tumpuan satu kaki, dan berlari melompati gawang yang dipasang berjajar

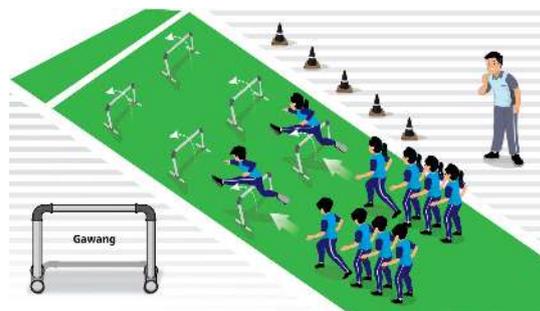
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri di belakang gawang dengan jarak 2 – 3 meter.

(b) Kemudian berlari melewati gawang setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.

(c) Peserta didik yang berada di barisan pertama untuk melakukan berlari melewati gawang terlebih dahulu.

(d) Kemudian dilanjutkan dengan barisan kedua dan seterusnya.

(e) Peserta didik harus berusaha melewati tiga gawang yang dipasang di depan dengan jarak 2 meter.

Gambar 2.6 Aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke depan dengan tumpuan satu kaki, dan berlari melompati gawang yang dipasang berjajar

(f) Selanjutnya peserta didik mendarat dengan salah satu kaki yang berada paling depan dalam melewati gawang.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

(6) Aktivitas pembelajaran meloncat ke depan tolakan dua kaki

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri jongkok dan lutut ditekuk 180 derajat.

(b) Kemudian berpijak dengan ujung kaki.

(c) Apabila sudah siap, ayunkan lengan ke bawah.

(d) Bersamaan dengan itu tolak kedua kaki.

(e) Saat meloncat ulurkan kaki ke depan.

(f) Selanjutnya peserta didik mendarat dengan kedua kaki dengan lutut mengeper.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.7 Aktivitas pembelajaran meloncat ke depan dengan tolakan dua kaki

(7) Aktivitas pembelajaran meloncat ke atas tolakan dua kaki

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri jongkok dan lutut ditekuk 180 derajat.

(b) Kemudian berpijak dengan ujung kaki.

(c) Kedua belah tangan berada di belakang badan.

(d) Apabila sudah siap, tolak kedua kaki ke atas.

(e) Bersamaan dengan itu ayunkan kedua lengan ke atas.

Gambar 2.8 Aktivitas pembelajaran meloncat ke atas dengan tolakan dua kaki

(f) Saat meloncat ulurkan atau gapai benda yang berada di atas.

(g) Selanjutnya peserta didik mendarat dengan kedua kaki dengan lutut mengeper.

(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

(8) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke depan dengan tumpuan kedua kaki, dan meloncati ban

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri di belakang ban dengan jarak 1 – 2 meter.

(b) Kemudian peserta didik memulai melakukan gerakan dengan meloncat ke dalam ban sebanyak lima kali loncatan setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.

(c) Peserta didik yang berada di barisan pertama untuk meloncati ke dalam ban terlebih dahulu. Kemudian dilanjutkan dengan barisan kedua dan seterusnya.

(d) Peserta didik harus berusaha meloncati ban yang dipasang di depan dengan jarak setengah meter sebanyak lima ban.

(e) Selanjutnya peserta didik mendarat dengan kedua kaki dengan lutut mengeper.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.9 Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke depan dengan tumpuan ke dua kaki, dan berlari melompati ban

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama: .... Kelas: ....

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya mengikuti pelajaran olahraga di sekolah dengan sungguh-sungguh.				
2.	Saya dapat melalui hambatan dalam melakukan aktivitas olahraga.				
3.	Saya belajar secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
4.	Saya sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya membuat tugas secara mandiri.				
6.	Saya bekerja sama dengan teman satu kelompok di kelas.				
7.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.				
8.	Saya berbagi peran dalam mengerjakan tugas kelompok.				

No	Pernyataan	😢 1	☹ 2	😊 3	😀 4
9.	Saya suka menyapa jika bertemu orang yang saya kenal.				
10.	Saya suka memungut sampah untuk dibuang pada tempat sampah.				

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 30 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 21 s.d 30 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d 20 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor < 11 pernyataan di atas.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 4 s.d 5)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari mengubah arah

- Gerakan berjalan dan berlari diantaranya: berjalan kemudian diteruskan berlari, kelincahan gerakan bereaksi, dan berjalan ke depan dengan mengangkat lutut kemudian berlari.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari mengubah arah

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari dengan merubah arah.

Gerak mengubah arah adalah mengubah arah gerak tubuh dari keadaan diam menjadi bergerak ke suatu tempat. Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari dengan merubah arah.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari dengan merubah arah.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari dengan merubah arah dengan saksama.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan kemudian diteruskan berlari

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik membuat garis sejajar dengan jarak 2 meter.

(b) Kemudian satu-persatu peserta didik melakukan berjalan beberapa langkah.

(c) Seterusnya tepat pada garis kedua berlari secepat-cepatnya.

Gambar 2.10 Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan kemudian diteruskan berlari

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

(2) Aktivitas pembelajaran kelincahan gerakan bereaksi

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap ancang-ancang.

(b) Kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, kemudian perhatikan aba-aba peluit.

(c) Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.

(d) Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.

(e) Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya.

(f) Bunyi peluit keempat, lari kesamping kanan secepat-cepatnya.

(g) Pembelajaran ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu.

(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.11 Aktivitas pembelajaran kelincahan gerakan bereaksi

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan ke depan dengan mengangkat lutut kemudian berlari

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik membuat tiga garis, masing-masing berjarak 10 meter.

(b) Peserta didik secara bergiliran melakukan pembelajaran ini sesuai petunjuk guru.

(c) Dari garis I (*start*) peserta didik berjalan ke depan dengan mengangkat lutut dengan rata-rata air.

(d) Sesampai di garis II, kalian mulai berlari secepat-cepatnya hingga mencapai garis III (*finish*).

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.12 Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan ke depan dengan mengangkat lutut kemudian berlari

Catatan:

(a) Ketika berjalan, kaki kanan dan kaki kiri bergantian menyentuh tanah.

(b) Kaki yang menyentuh tanah adalah seluruh telapak kaki.

(c) Ketika berlari, ada saat kedua kaki melayang di udara dan ada saat salah satu kaki menyentuh tanah.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari dengan merubah arah, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari dengan merubah arah. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari dengan merubah arah, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari dengan merubah arah.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 6 s.d 7)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok.

- Gerakan berlari berbelok-belok diantaranya: gerakan berlari bolak-balik, berlari berbelok-belok, berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki, berlari cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan, lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan, lomba lari cepat beregu dengan "*shutle run*", lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakkan bola pada lingkaran, dan lari cepat untuk menangkap bola yang dilambung.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 3

c) Aktivitas pembelajaran 3: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti: gerakan berjalan dan berlari mengubah arah, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti: gerakan berlari berbelok-belok.

Berlari berbelok-belok adalah mengubah arah dengan berlari berbelok-belok dengan mengikuti rintangan atau tanpa rintangan. Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan kepada guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok dengan saksama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok adalah sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan berlari bolak-balik

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri di belakang garis *start*.
(b) Setelah ada aba-aba “Bersedia”, jongkok kaki kiri di depan.
(c) Kedua telapak tangan menapak di samping badan.
(d) Bila ada aba-aba “Siap”, angkat pinggul.
(e) Badan dicondongkan ke depan.
(f) Bila ada aba-aba “Ya”, hentakkan kaki dan berlarilah secepatnya.
(g) Sesampainya di garis *finish*, berputarlah kembali menuju garis *start*.
(h) Berlarilah 5 kali balikan.

(i) Jarak garis *start* dan garis *finish* 10 meter.

(j) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.13 Aktivitas pembelajaran gerakan berlari bolak-balik

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan berlari berbelok-belok

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berbaris berbanjar.

(b) Jarak antara peserta didik 1 meter.

(c) Peserta didik yang berada paling ujung akan memperoleh giliran lari dahulu.

(d) Setelah ada aba-aba "Ya", berlarilah secepatnya dengan berbelok-belok.

Gambar 2.14 Aktivitas pembelajaran gerakan berlari berbelok-belok

(e) Pada ujung barisan, berputar dan kembali berlari berbelok-belok menuju tempat semula.

(f) Selanjutnya giliran peserta didik yang ada di barisan kedua yang berlari.

(g) Demikian seterusnya sampai semua peserta didik mendapat giliran berlari.

(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan pembelajaran ini dilakukan perorangan atau kelompok.

(b) Lakukan gerakan ini sambil lari pelan/*jogging*.

(c) Pada saat ada aba-aba "Hop", angkat salah satu kaki ke depan atas, hingga kaki yang satunya terkedang lurus, sejauh ± 10 sampai 15 m.

(d) Lakukan secara bergantian bergantian kanan dan kiri.

(e) Badan dicondongkan ke depan dan pandangan lurus ke depan.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.15 Aktivitas pembelajaran gerakan berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi

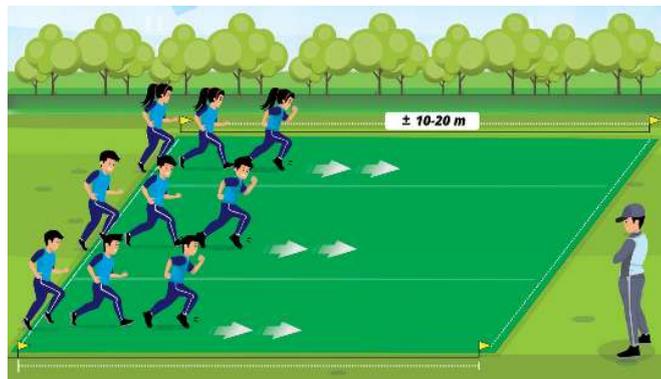
(4) Aktivitas pembelajaran gerakan berlari cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan pembelajaran ini dilakukan perorangan atau kelompok.

(b) Lakukan gerakan lari dengan langkah mengikuti garis pada lintasan.

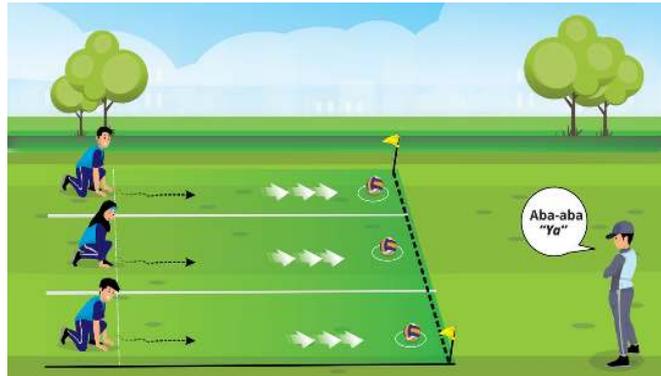
(c) Badan condong ke depan dan pandangan lurus ke depan.

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.16 Aktivitas pembelajaran gerakan berlari cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan

(5) Aktivitas pembelajaran lomba lari cepat mengambil bola dilakukan dalam bentuk perlombaan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik meletakkan bola di depan dengan jarak 10 meter.

(b) Peserta didik berdiri atau melakukan gerakan *start* jongkok pada garis *start*, menghadap arah bola.
(c) Setelah ada aba-aba "Ya", peserta didik berlari cepat ke arah bola dan mengambilnya.
(d) Peserta didik yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan menang.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.17 Aktivitas pembelajaran lomba lari cepat mengambil bola yang dilakukan dalam bentuk perlombaan

(6) Aktivitas pembelajaran lomba lari cepat beregu dengan "*shutle run*"

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik pertama berusaha meletakkan benda pada 2 buah lingkaran yang dipasang di garis lurus.
(b) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
(c) Pelari kedua berusaha mengambil benda pada 2 buah lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa benda tersebut dan diberikan pada temannya.
(d) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.18 Aktivitas pembelajaran lomba lari cepat beregu dengan "*shutle run*"

(7) Aktivitas pembelajaran gerakan lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakkan bola pada lingkaran

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik pertama berusaha meletakkan bola pada lingkaran yang dipasang di garis lurus dengan jarak 30-40 meter.

(b) Setelah selesai kembali pada garis *start*.

Gambar 2.19 Aktivitas pembelajaran gerakan lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran

(c) Pelari kedua berusaha mengambil bola di lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa bola tersebut dan diberikan pada temannya.

(d) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.

(e) Regu dinyatakan menang, apabila dapat menyelesaikan tugas dengan cepat (meletakkan dan mengambil bola).

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

(8) Aktivitas pembelajaran gerakan lari cepat untuk menangkap bola yang dilambung

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan pembelajaran ini dilakukan berkelompok.

(b) Lakukan gerakan lari cepat setelah bola dilambungkan ke depan ke atas oleh pelambung bersamaan aba-aba "Hop".

(c) Tangkap bola sebelum jatuh ke lantai.

Gambar 2.20 Aktivitas pembelajaran lari cepat untuk menangkap bola yang dilambung

(d) Lakukan bergantian yang melambung bola dan yang lari menangkap bola.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka

perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti berlari berbelok-belok, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

G. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 8 s.d 9)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

- Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor diantaranya: gerakan berjalan, berlari, dan melompat sejauh-jauhnya; berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya; berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang; berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat melewati tali; berjalan ke depan kemudian melompat sejauh-jauhnya dan mendarat dengan dua kaki; berjalan ke depan kemudian melompat sejauh-jauhnya, dan mendarat dengan

dua kaki; dan berjalan beberapa langkah kemudian melompat sejauh-jauhnya dan mendarat dengan dua kaki, dilakukan di bak pasir/rumput.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 4

d) Aktivitas pembelajaran 4: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat

   Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

   Gerak gerakan variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat adalah melakukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat dalam satu gerakan. Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

   Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan kepada guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan saksama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran berjalan dan melompat sejauh-jauhnya

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik membuat garis sejajar dengan jarak 2 meter.

(b) Kemudian satu-persatu peserta didik melakukan lompatan.

(c) Pada garis awal setiap peserta didik melakukan jalan perlahan-lahan.

(d) Seterusnya tepat pada garis kedua melompat sejauh-jauhnya.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.21 Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan berjalan dan melompat sejauh-jauhnya

(2) Aktivitas pembelajaran berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik pasang bangku secara melintang 3 sampai 5 buah.

(b) Jarak antar bangku 3 sampai 4 meter.

(c) Pembelajaran ini dilakukan secara berkelompok.

Gambar 2.22 Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang

(d) Kemudian peserta didik berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

(3) Aktivitas pembelajaran berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat melewati tali

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik pasang seutas tali dipasang melintang.

(b) Ketinggian tali sekitar 1 meter.

(c) Pembelajaran dilakukan secara berkelompok.

(d) Kemudian peserta didik berlari, menolak, melewati tali yang dipasang melintang, dan mendarat.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.23 Aktivitas pembelajaran berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat melewati tali

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan ke depan kemudian melompat sejauh-jauhnya dan mendarat dengan dua kaki

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik membuat dua garis, jarak garis I ke garis II adalah 10 meter.

(b) Peserta didik secara bergiliran melakukan pembelajaran ini sesuai petunjuk guru.

(c) Peserta didik berjalan ke depan (kaki kiri dulu) mulai dari garis I (*start*).

(d) Sesampai di garis II, peserta didik melompat sejauh-jauhnya dengan berat badan agak condong ke depan.

(e) Gunakan tolakan kaki terkuat agar mendarat lompatan yang terjauh.

(f) Pada waktu mendarat, kedua kaki harus bersama-sama untuk mengimbangi tekanan berat badan.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 2.24 Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan ke depan kemudian melompat sejauh-jauhnya dan mendarat dengan dua kaki

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor seperti: gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik Cara Menceklis

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama: .... Kelas: ....

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya dapat menyebutkan variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.				
2.	Saya dapat menjelaskan pengertian variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.				

No	Pernyataan	1	2	3	4
3.	Saya dapat merinci cara melakukan variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.				
4.	Saya dapat memeragakan variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.				

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

H. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Gerakan melewati rintangan tongkat yang dipegang oleh guru mendarat dengan menggunakan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	A. satu kaki B. dua kaki C. meloncat D. melompat Kunci: A. satu kaki	
	Uraian tertutup	1. Tuliskan bentuk-bentuk latihan berjalan dan berlari merubah arah. Kunci: 1) Berjalan kemudian diteruskan berlari 2) Kelincahan gerakan bereaksi 3) Berjalan ke depan dengan mengangkat lutut kemudian berlari	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas variasi dan kombinasi gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat

1) Butir tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ____________________ Kelas: ____________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Sikap awal

- Berdiri tegak dengan salah satu kaki berpijak dengan ujung kaki.
- Kedua lengan mengayun ke depan dan ke belakang.
- Badan dicondongkan ke depan.
- Pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan gerakan

- Salah satu kaki menolak dan kaki yang lain menekuk lutut serta diangkat setinggi pinggang ke arah depan atas kemudian diikuti kaki tumpu.
- Kedua lengan mengayun.
- Badan condong ke depan.
- Pandangan ke depan.

(c) Sikap akhir

- Mendarat dengan dua kaki mengeper.
- Kedua lengan mengayun ke depan.
- Badan dicondongkan ke depan.
- Pandangan ke depan.

b) Pengolahan skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

I. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

J. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

K. Interaksi dengan Orang Tua

Buku penghubung/buku komunikasi Orang Tua dengan Guru. Pengertian buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

Mengingat kesibukan orang tua yang tinggi merupakan kendala bagi pihak sekolah untuk menyampaikan informasi tentang perkembangan anak di sekolah. Minimal ada tiga manfaat yang dapat diambil oleh orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung, yaitu:

1. Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.
2. Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada anak setiap hari.
3. Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar masing-masing pihak dapat memberikan *follow up* atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

No	Hari/Tgl	Nama Orang Tua/ Wali	Nama Peserta Didik	L/P	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

L. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....

Lingkup/Materi Pembelajaran : ....

Nama Peserta Didik : ....

Fase/Kelas : B/IV

1. Panduan Umum

a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.

b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.

c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.

d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.

b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat antara lain:

1) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan melompat dan meloncat.
2) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari.
3) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berlari berbelok-belok.
4) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

M. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

N. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan berjalan dan berlari melewati rintangan, berjalan dan berlari merubah arah, lari berbelok-belok, variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-910-2 (jil.4)

UNIT 2

Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Nonlokomotor

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Nonlokomotor Seperti: Gerakan Memutar, Mengayun, Menekuk, dan Meliuk.

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	IV / .....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Gerak Dasar Nonlokomotor
Sub Pokok Bahasan	:	Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Nonlokomotor
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	3 s.d 7 Kali Pertemuan (9 s.d 21 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 2 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor. Gerakan nonlokomotor adalah gerakan yang tidak menyebabkan berpindah tempat.

Umumnya anak-anak kurang menyukai gerakan-gerakan ini dibanding kepada gerakan-gerakan lokomotor. Hal ini bisa dimaklumi mengingat sifat pergerakan dari keduanya memang berbeda dengan membawa cirinya masing-masing.

Tantangan di dalam mengajarkan gerakan-gerakan ini terletak pada bagaimana pelajaran ini bisa meluaskan pemikiran anak-anak sehingga gerakan-gerakan nonlokomotor menjadi suatu bagian yang menyenangkan dari perbendaharaan gerakan mereka.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perbendaharaan gerakan anak-anak tanpa memperkenalkan gerakan khusus lain, yaitu : 1) menyarankan gerakan terpisah, 2) menyarankan pergantian tingkatan, 3) menyarankan perubahan dalam ukuran.

Gerakan terpisah atau terisolasi berarti menggerakan salah satu bagian tubuh sambil memaksa bagian tubuh yang lainnya tetap diam. Latihan ini akan baik untuk meningkatkan konsentrasi dan koordinasi. Contoh-contohnya misalnya menggerakan satu bahu, tapi seluruh tubuh lainnya tetap diam.

Merubah tingkatan (level) di sini adalah posisi tubuh dalam berbagai tingkat. Ini dibagi atas lima bagian, yaitu tingkat melayang (pada saat melakukan lompatan), tingkat berdiri (berdiri penuh), tingkat lutut (berdiri dengan tumpuan lutut), tingkat duduk, tingkat lantai (artinya badan ada di lantai: berbaring/telungkup). Dengan memanfaatkan perubahan tingkatan tersebut, maka akan didapatlah banyak gerakan yang mungkin dilakukan.

Ukuran gerakan, biasanya yang terpikir oleh anak-anak adalah gerakan nonlokomotor yang sering mereka lihat, yaitu gerakan dalam ukuran sebenarnya. Perubahan dalam ukuran gerakan itu sendiri menawarkan variasi yang begitu kaya; ukuran wajar, ukuran besar, besar sekali, kecil, hingga kecil sekali.

Proses pembelajaran gerak dasar lokomotor di fase B SD kelas IV, yaitu tahap menyarankan gerakan terpisah, menyarankan pergantian tingkatan, dan menyarankan perubahan dalam ukuran.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan refleksi serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan kucing menangkap tikus dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor.

Gerak dasar nonlokomotor adalah gerakan yang tidak disertai dengan perpindahan tempat atau berkebalikan dengan lokomotor. Artinya, bagian tubuh tertentu melakukan gerakan, tetapi posisi tubuh tetap berada ditempatnya, seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk yang prinsip gerakannya berpusat pada sendi.

Sendi-sendi di dalam tubuh memiliki fungsi masing-masing, ada yang bisa diputar penuh, ada yang hanya bisa ditekuk dan diluruskan. Fungsi persendian berhubungan

dengan tingkat kelentukan tubuh, semakin lentuk semakin terhindar dari cidera. Kelentukan harus dilatihkan setiap hari. Latihannya berupa gerakan memperluas gerak sendi dan memperpanjang otot.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, menekuk, dan meliuk?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun.

- Gerakan mengayun dan membungkuk diantaranya: mengayunkan lengan di depan dada, mengayunkan lengan di samping badan, mengayunkan lengan ke atas, kombinasi mengayunkan lengan ke samping, kombinasi mengayunkan lengan ke belakang, dan kombinasi mengayunkan lengan sejajar bahu.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan konsep materi pembelajaran remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan konsep mater pembelajaran pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun.

3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.
    b) Peluit dan *stopwatch*.
    c) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
    a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
    b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
    c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
    d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
    e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
    f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor.
    g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun.
    h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran

variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun, serta permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan kucing menangkap tikus antara lain:

   (1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri dari 7 peserta didik.

   (2) Cara bermainnya:

      (a) Permainan dilakukan dengan banyak pemain.

      (b) Diawal permainan, akan ada dua pemain yang berperan sebagai kucing dan tikus. Sisanya membuat lingkaran dengan cara berpegangan tangan.

      (c) Tugas si kucing adalah menangkap tikus yang ada ditengah lingkaran.

      (d) Jika kucing berhasil menangkap tikus maka mereka akan berganti giliran.

Gambar 3.1 Aktivitas pembelajaran bermain permainan kucing menangkap tikus

   (3) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.

   (4) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun

Gerakan mengayun, pola, dan pengembangannya sama dengan pola goyangan. Supaya lebih memberi kejelasan, yang akan dipilih dalam gerakan ayunan ini adalah gerakan ayunan keseluruhan. Artinya tidak hanya menggerakkan salah satu bagian badan saja, melainkan seluruh tubuh.

Sebagai gambaran awal, gerakan ayunan ini akan divariasikan dengan tiga teknik pengayaan yang sudah dikenal, yaitu: gerakan terpisah, perubahan ukuran, dan perubahan tingkatan.

Gerakan terpisah dalam ayunan adalah gerakan ayunan satu lengan depan belakang (bukan putaran) ganti lengan yang lain ayun kedua-duanya. Ayunkan tanganmu (dari siku ke bawah) ganti tangan yang lain ayun keduanya bersamaan. Berikut ayunkan kepalamu depan belakang dan lalu ke samping.

Perubahan ukuran dalam ayunan dimana anak-anak akan bermain-main dengan ayunan yang melibatkan seluruh tubuhnya, tidak terbatas pada salah satu anggota tubuh saja. Perubahan ukuran yang terjadi di sini disebabkan oleh variasi yang dibuat sehingga ada yang menyebabkan sebagian besar terlibat, ada yang tidak.

Perubahan tingkat dalam ayunan mengembara dalam berbagai tingkatan bisa juga menawarkan kekayaan gerak. Untuk bagian ini, mintalah peserta didik

mencari gerakan ayunan yang mungkin untuk dilakukan dalam berbagai tingkat posisi tubuh.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran mengayunkan lengan di depan dada

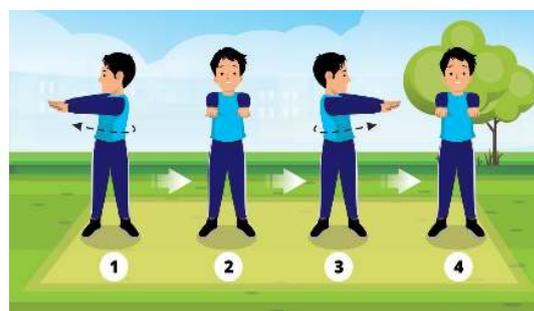
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kedua tangan dijulurkan ke depan.
(b) Pandangan lurus ke depan.
(c) Kemudian putar ujung kedua lengan mengikuti arah jarum jam.
(d) Lalu putar kedua ujung lengan ke arah sebaliknya.
(e) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

Gambar 3.2 Aktivitas pembelajaran mengayunkan lengan di depan dada

(2) Aktivitas pembelajaran mengayunkan lengan di samping badan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.
(b) Kemudian rentangkan kedua lengan lurus di samping kiri dan sejajar bahu.
(c) Selanjutnya kembali putar kedua lengan ke arah depan.
(d) Lalu putar kedua lengan ke arah samping kanan.
(e) Kemudian kembali putar kedua lengan ke arah depan.
(f) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

Gambar 3.3 Aktivitas pembelajaran mengayunkan lengan di samping badan

(3) Aktivitas pembelajaran mengayunkan lengan ke atas

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.

(b) Ayunkan lengan kanan ke atas kepala dan lengan kiri di belakang pinggang dengan siku ditekuk.

(c) Pandangan mata ke arah depan.

(d) Kemudian lengan kiri ke atas kepala dan lengan kanan di belakang pinggang dengan siku ditekuk.

(e) Selanjutnya langkahkan kaki kiri ke samping kiri.

(f) Lalu liukkan badan ke arah kiri dengan mengayunkan kedua lengan ke atas.

(g) Lakukanlah ini bergantian ke kiri dan ke kanan.

(h) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.4 Aktivitas pembelajaran mengayunkan lengan atas

(4) Aktivitas pembelajaran kombinasi memutarkan lengan ke depan dan ke belakang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kemudian kedua lengan direntangkan lurus ke samping kiri dan kanan.

(c) Pandangan mata ke arah depan.

(d) Kemudian peserta didik diminta untuk memutarkan kedua lengan ke arah depan sebanyak 1 × 8 hitungan.

Gambar 3.5 Aktivitas pembelajaran kombinasi memutarkan lengan ke depan dan ke belakang

(e) Setelah itu peserta didik diminta untuk memutarkan kedua lengan ke arah belakang sebanyak 1 × 8 hitungan.

(5) Aktivitas pembelajaran kombinasi mengayunkan lengan ke belakang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kedua lengan berada di depan dada dengan siku ditekuk.

(c) Pandangan mata ke arah depan.

(d) Kemudian liukkan badan ke belakang ke arah kiri.

(e) Lalu diikuti dengan mengayunkan kedua lengan ke belakang.

(f) Berat badan dipindahkan ke kiri.

(g) Selanjutnya kembali ke sikap semula.

(h) Lakukan gerakan ini bergantian ke kiri dan ke kanan.

(i) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

Gambar 3.6 Aktivitas pembelajaran kombinasi mengayunkan lengan ke belakang

(6) Aktivitas pembelajaran kombinasi mengayunkan lengan sejajar bahu

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.

(b) Kedua kaki dibuka selebar bahu.

(c) Kedua lengan direntangkan ke arah samping sejajar dengan bahu.

(d) Pandangan mata ke arah depan.

(e) Kemudian peserta didik diminta untuk memutarkan kedua lengan ke depan sebanyak 1×8 hitungan.

Gambar 3.7 Aktivitas pembelajaran kombinasi mengayunkan lengan sejajar bahu

(f) Dilanjutkan memutarkan kedua lengan ke belakang sebanyak 1×8 hitungan.

(g) Lakukan gerakan ini secara bergantian ke arah kiri dan arah kanan.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti: gerakan mengayun, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan konsep mater pembelajaran kegiatan penutup pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 4 s.d 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan meliukkan

- Gerakan memutar dan meliukkan diantaranya: gerakan memutar kepala, memutar badan (tangan di atas kepala), memutar badan (tangan sejajar dengan dada), memutar pinggang (ke samping), memutar pinggang (ke bawah dan ke atas), memutar pinggang, meliukkan badan, meliukkan badan berputar, meliukkan badan ke samping kiri dan kanan, dan memutar lutut.

b Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan meliukkan

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan meliukkan.

Gerakan memutar adalah gerakan berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros. Satu poros di sini bisa dua kaki, satu kaki, dengan kedua lutut, dengan satu lutut, dengan bokong, atau dengan seluruh badan, baik punggung maupun perut.

Gerakan memutar ini sangat mudah dimengerti oleh anak. Guru tidak perlu lagi menerangkannya panjang lebar. Jika anak-anak sudah mengerti apa yang

dimaksud, guru bisa langsung memulai tantangannya. Bentuk-bentuk gerakan memutar diantaranya: berputar satu kaki dan berputar sambil melayang.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan meliukkan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan meliukkan.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan meliukkan dengan seksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran memutar kepala

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu.
(b) Kedua tangan dipinggang dan pandangan ke depan.
(c) Kemudian putar kepala ke kiri dan ke kanan.
(d) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.8 Aktivitas pembelajaran memutar kepala

(2) Aktivitas pembelajaran memutar badan (tangan sejajar dengan dada)

Cara melakukannya:

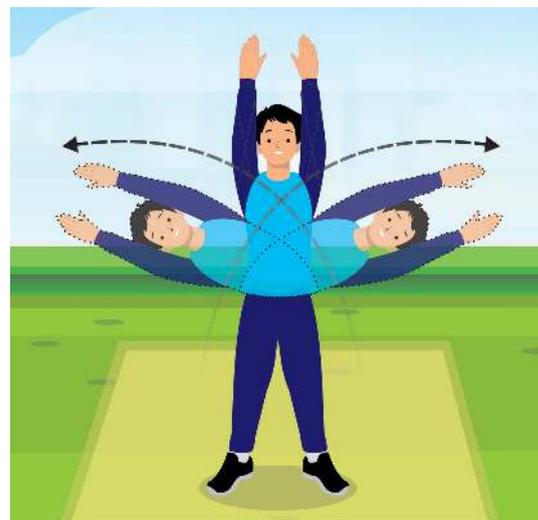
(a) Sikap permulaan kedua kaki peserta didik agak terbuka.
(b) Siku kedua tangan ditekuk di depan dada.
(c) Kemudian putar badan ke kiri.

(d) Pandangan mata mengikuti siku tangan kiri.
(e) Tangan kiri tetap di depan dada.
(f) Putarkan badan ke kanan.
(g) Pandangan mata mengikuti siku tangan kanan.
(h) Tangan kanan tetap di atas dada.
(i) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.9 Aktivitas pembelajaran memutar badan (tangan sejajar dengan dada)

(3) Aktivitas pembelajaran memutar otot pinggang (ke samping)

Cara melakukannya:

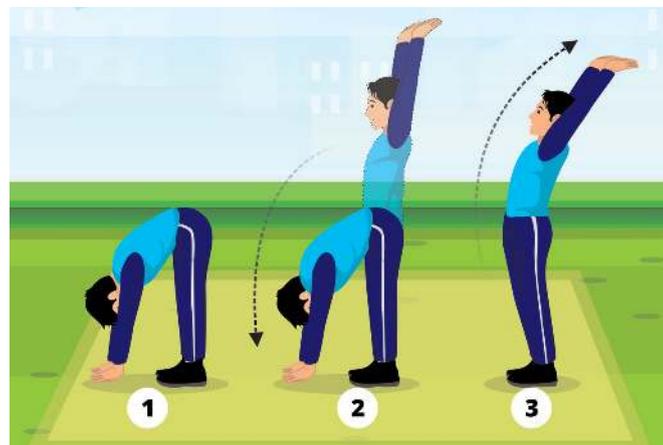
(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan di atas pinggang.
(b) Letakkan tangan di atas kepala, telapak tangan rapat dan lengan lurus.
(c) Putar badan secara sederhana ke samping kiri dan kanan secara bergantian (5 kali ke kanan dan 5 kali ke kiri).
(d) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.10 Aktivitas pembelajaran memutar otot pinggang (ke samping)

(4) Aktivitas pembelajaran memutar pinggang (ke bawah dan ke atas)

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan dan kedua tangan lurus di atas kepala.
(b) Kemudian ayunkan kedua lengan dari bawah dengan cara mencium lutut.

(c) Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian dari atas ke bawah dan sebaliknya.

(d) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.11 Aktivitas pembelajaran memutar otot pinggang (ke bawah dan ke atas)

(5) Aktivitas pembelajaran memutar pinggang

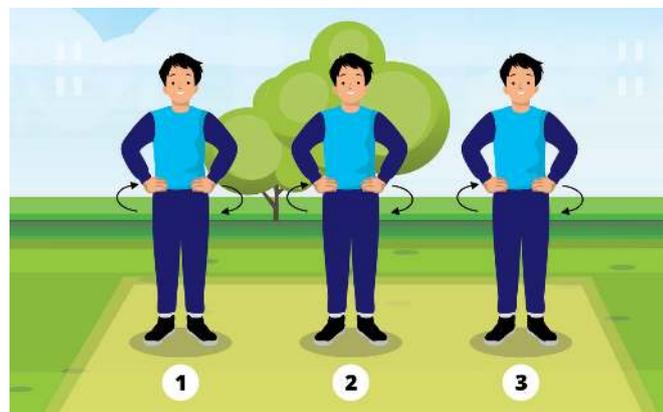
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.

(b) Kedua kaki rapat.

(c) Kedua tangan memegang pinggang.

(d) Kemudian putar pinggang ke arah kiri dan kanan.

(e) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 3.12 Aktivitas pembelajaran memutar pinggang

(6) Aktivitas pembelajaran meliukkan badan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kedua lengan luruskan ke atas.

(c) Pandangan ke depan.

(d) Kemudian peserta didik diminta untuk meliukkan badan ke arah kanan.
(e) Dilanjutkan ke arah kiri, kemudian berputar ke belakang dan kembali ke depan.
(f) Pusat gerakan pada pinggang.
(g) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini sebanyak 2 x 8 hitungan.

Gambar 3.13 Aktivitas pembelajaran meliukkan badan

(7) Aktivitas pembelajaran meliukkan badan ke samping kiri dan kanan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
(b) Hitungan 1 : liukkan badan ke samping kiri.
(c) Hitungan 2 : liukkan badan ke samping kanan.
(d) Hitungan 3 : liukkan badan ke samping kiri.
(e) Hitungan 4 : liukkan badan ke samping kanan.

Gambar 3.14 Aktivitas pembelajaran meliukkan badan ke samping kiri dan kanan

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan meliukkan, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dn kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti: gerakan memutar dan meliukkan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan meliukkan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan meliukkan.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 7 s.d 9)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk dan meluruskan.

- Gerakan menekuk dan meluruskan diantaranya: gerakan menekuk pergelangan tangan, menarik sendi pergelangan tangan, menekuk siku, menekuk bahu, menekuk leher, menekuk tungkai dan punggung (sikap berdiri atau mengangkang), menekuk tungkai dan punggung (sikap berdiri lurus), menekuk punggung, menekuk berdiri sikap bangau, menekuk dalam sikap pesawat terbang, menekuk dalam berbagai sikap dan gerak, menekuk lutut, dan menekuk pergelangan kaki.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 3

c) Aktivitas pembelajaran 3: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk dan meluruskan

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan meliuk, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk dan meluruskan.

Menekuk adalah melipat sebuah benda lurus menjadi dua sisi yang lurus, seperti buku atau selembar kertas. Pada tengah-tengah kedua sisi tersebut seolah ada engsel.

Meluruskan adalah proses membuka engsel tadi sehingga benda tadi kembali ke bentuk awal sebagai benda lurus. Mungkin kedua gerakan ini bisa dicampur-adukkan dengan gerakan mengkerut' dan meregang' yang dilatih sebelumnya.

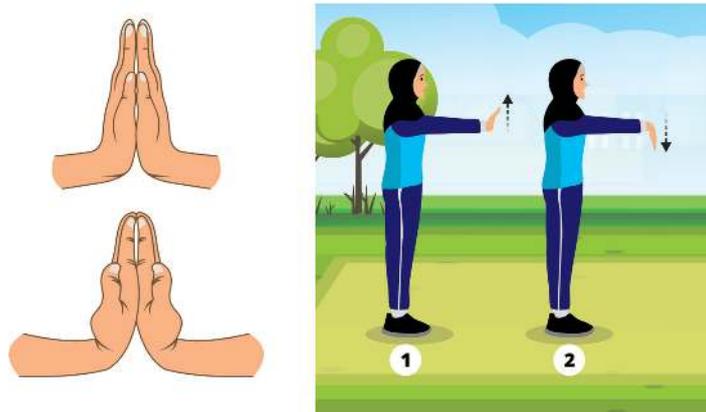
Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk dan meluruskan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk dan meluruskan.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk dan meluruskan dengan seksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk dan meluruskan antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran menekuk pergelangan tangan

Cara melakukannya:

(a) Pembelajaran 1 : merapatkan telapak tangan dan menekannya. Lakukan pembelajaran ini dan menahannya selama 8 kali hitungan.
(b) Pembelajaran 2 : merapatkan punggung tangan dan menahannya. Lakukan gerakan ini dan menahannya selama 8 kali hitungan.
(c) Pembelajaran 3 : menarik telapak tangan kanan dan kiri ke bawah dan ke atas serta menahannya selama 8 kali hitungan.

Gambar 3.15 Aktivitas pembelajaran menekuk pergelangan tangan

(2) Aktivitas pembelajaran menarik pergelangan tangan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki di buka selebar bahu.

(b) Kemudian kedua tangan dirapatkan dan diluruskan lalu ditarik ke depan selama 15 detik.

(c) Dilanjutkan kedua tangan dirapatkan dan diluruskan lalu ditarik ke atas selama 15 detik.

Gambar 3.16 Aktivitas pembelajaran menarik pergelangan tangan

(3) Aktivitas pembelajaran menekuk siku

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kemudian lakukan gerakan ektensi dan fleksikan tiap siku.

(c) Pertahankan setiap posisi selama 15 detik.

Gambar 3.17 Aktivitas pembelajaran menekuk siku

(4) Aktivitas pembelajaran menekuk bahu

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Kemudian silangkan lengan-lengan di depan tubuh dan genggam bahu-bahu yang berlawanan. Buat topangan regangan dan tahan selama 15 detik.

(c) Letakkan siku kanan dibelakang kepala dan gunakan tangan kiri untuk membuat topangan regangan. Tahan 15 detik dan ulangi dengan siku kiri.

(d) Letakkan satu tangan di atas kepala dan dibelakang punggung.

(e) Peserta didik diminta untuk mencoba mempertemukan tangan-tangan, buat topangan regangan dan tahan 15 detik serta ulangi dengan sisi yang lain.

Gambar 3.18 Aktivitas pembelajaran menekuk bahu

(5) Aktivitas pembelajaran menekuk leher

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.

(b) Letakkan kepala di atas bahu kiri dan pertahankan selama 15 detik.

(c) Letakkan dagu ke bahu kiri, pertahankan selama 15 detik.

(d) Putar kepala ke arah kiri dan pertahankan selama 15 detik.

Gambar 3.19 Aktivitas pembelajaran menekuk leher

(e) Putar dagu ke bahu kanan, pertahankan selama 15 detik.

(f) Tarik kepala sejauh mungkin kebelakang, lalu sentuhkan kepala ke bahu, dan pertahankan selama 15 detik.

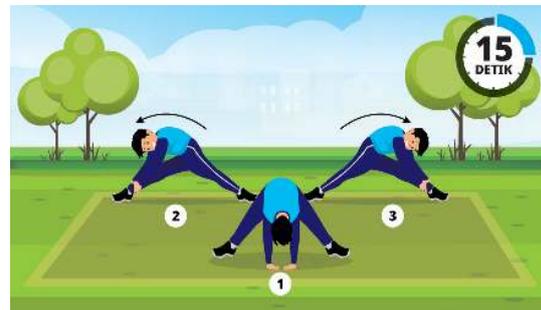
(6) Aktivitas pembelajaran menekuk tungkai dan punggung (sikap berdiri atau mengangkang)

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar-lebarnya.

(b) Capailah bawah kanan, pertahankan selama 15 detik.

(c) Capailah kaki kiri, pertahankan selama 15 detik.

(d) Capailah kaki tengah, pertahankan selama 15 detik.

Gambar 3.20 Aktivitas pembelajaran menekuk tungkai dan punggung (sikap berdiri atau mengangkang)

(e) Ulangi masing-masing pembelajaran sebanyak 3 kali.

(7) Aktivitas pembelajaran menekuk tungkai dan membungkukkan badan (sikap berdiri lurus)

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berjongkok dengan kedua kaki dirapatkan.

(b) Posisi duduk jongkok, pertahankan selama 5 detik.

(c) Posisi bungkuk, pertahankan selama 5 detik.

(d) Ulangi masing-masing pembelajaran sebanyak 3 kali.

(e) Posisi cium lutut sebanyak 3 kali.

(f) Ulangi posisi cium lutut sebanyak 3 kali.

Gambar 3.21 Aktivitas pembelajaran menekuk tungkai dan punggung (sikap berdiri lurus)

(8) Aktivitas pembelajaran menekuk punggung

Cara melakukannya:

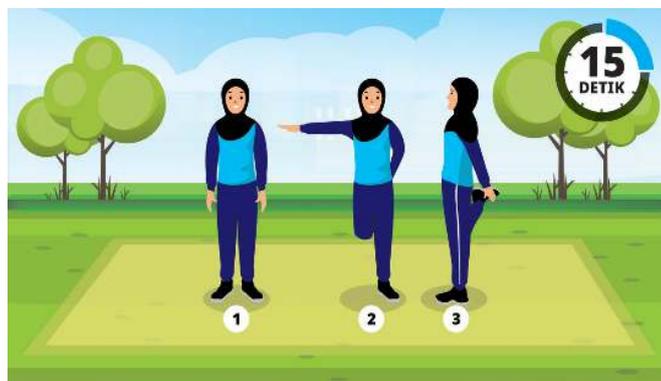
(a) Sikap permulaan peserta didik berjongkok dengan kedua tangan memegang lantai serta kedua kaki di belakang.

(b) Kemudian lengkungkan punggung, pertahankan selama 5 detik.
(c) Bulatkan punggung, pertahankan selama 5 detik.
(d) Tekuk lutut kanan, pertahankan selama 5 detik.
(e) Tekuk lutut kiri, pertahankan selama 5 detik.
(f) Duduk berlutut dan dahi di lantai, pertahankan selama 5 detik.
(g) Lengkungkan naik, pertahankan selama 5 detik.
(h) Ke depan, pertahankan selama 5 detik.
(i) Lengkungkan naik, lutut ditekuk, pertahankan selama 5 detik.

Gambar 3.22 Aktivitas pembelajaran menekuk punggung

(9) Aktivitas pembelajaran menekuk berdiri sikap bangau

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak rileks.
(b) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) dibelakang bokong.
(c) Tangan kanan diluruskan kesamping.
(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 3.23 Aktivitas pembelajaran menekuk kaki berdiri sikap bangau

(10) Aktivitas pembelajaran menekuk dalam sikap pesawat terbang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.

(b) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan kearah belakang.

(c) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 3.24 Aktivitas pembelajaran menekuk kaki dalam sikap pesawat terbang

(11) Aktivitas pembelajaran menekuk dalam berbagai sikap dan gerak

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kemudian angkat salah satu kaki ke samping.

(b) Pembelajaran keseimbangan dari sikap berdiri, dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki kesamping menggunakan tangan, tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu dan tahan sampai 15 detik. Lakukan pembelajaran ini secara bergantian.

Gambar 3.25 Aktivitas pembelajaran menekuk kaki dalam berbagai sikap dan gerak

(c) Pembelajaran keseimbangan berikutnya sama dengan pembelajaran satu, tetapi bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya dan tangan yang lainnya diangkat ke atas. Lakukan pembelajaran secara bergantian.

(d) Pembelajaran keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan pembelajaran kedua. Akan tetapi, salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul dan kedua tangan direntangkan ke samping.

(e) Lakukan pembelajaran ini secara bergantian.

(f) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini selama 15 detik.

(12) Aktivitas pembelajaran menekuk lutut

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik duduk dengan kedua kaki dilipat ke depan.

(b) Pembelajaran 1 : menekan lutut ke lantai dari sikap duduk. Salah satu kaki lurus.

(c) Pembelajaran 2 : menarik lutut ke arah dada dari sikap duduk. Pembelajaran ini ditahan setiap gerakan selama 8 kali hitungan.

(d) Pembelajaran 3 : merapatkan kedua telapak kaki dari sikap duduk sedangkan kedua pahanya dirapatkan ke lantai.

(e) Pembelajaran 4 : dari sikap duduk, tekuk kaki kiri ke depan dada dan kaki kanan diluruskan ke depan sejajar dengan lantai.

(f) Pembelajaran 4 : dari sikap duduk, tekuk kaki kanan ke depan dada dan kaki kiri diluruskan ke depan sejajar dengan lantai.

(g) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 3.26 Aktivitas pembelajaran menekuk lutut dalam berbagai sikap dan gerak

(13) Aktivitas pembelajaran menekuk pergelangan kaki

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak rileks.

(b) Pembelajaran 1 : menginjakkan pinggir telapak kaki kanan dan kiri sambil berdiri. Pembelajaran ini ditahan hingga 8 kali hitungan.

(c) Pembelajaran 2 : memutar pergelangan kaki kanan dan dilanjutkan memutar pergelangan kaki kiri ke arah kanan dan kiri dengan sikap berdiri.

Gambar 3.27 Aktivitas pembelajaran menekuk pergelangan kaki

(d) Pembelajaran dilakukan sebanyak 8 kali hitungan.

(e) Pembelajaran 3 : turun naik tumit (jinjit) dari sikap berdiri.

(f) Peserta didik diminta melakukan gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk dan meluruskan, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk dan meluruskan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk dan meluruskan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik Cara Menceklis

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama: .... Kelas: ....

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya dapat menyebutkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.				
2.	Saya dapat menjelaskan pengertian variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.				
3.	Saya dapat merinci cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.				
4.	Saya dapat memeragakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.				

No	Pernyataan	😢 1	☹ 2	😌 3	😀 4
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.				

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

G. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Mula-mula tempelkan kedua telapak tangan pada batang pohon. Posisi ini merupakan gerakan .... A. menarik seutas tali berpasangan B. menarik seutas tali berkelompok C. mendorong benda tidak bergerak	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	D. dorong-mendorong dengan teman Kunci: C. mendorong benda tidak bergerak	
	Uraian tertutup	1. Tuliskan bentuk-bentuk gerakan mengayunkan. Kunci: 1) Mengayunkan lengan di depan dada. 2) Mengayunkan lengan di samping badan. 3) Mengayunkan lengan ke atas. 4) Kombinasi mengayunkan lengan ke samping. 5) Kombinasi mengayunkan lengan ke belakang. 6) Kombinasi mengayunkan lengan sejajar bahu.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk menekuk, dan meliuk

1) Butir tes

Lakukan berbagai aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ______________________ Kelas: ______________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
   (a) Sikap awal
      - Berdiri tegak kaki dibuka selebar bahu.
      - Kedua tangan berada di samping badan.
      - Badan tegak.
      - Pandangan ke depan.
   (b) Pelaksanaan gerakan
      - Putar ujung kedua lengan mengikuti arah jarum jam.
      - Posisi kaki tetap dibuka selebar bahu.
      - Badan rileks.
      - Pandangan ke depan.
   (c) Sikap akhir
      - Berdiri tegak kedua kaki tetap dibuka selebar bahu.
      - Kedua tangan di samping badan.
      - Badan rileks.
      - Pandangan ke depan.

b) Pengolahan skor
   (1) Skor maksimum: 12.
   (2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

H. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

J. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : B/IV

1. Panduan umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara bermain aktivitas pembelajaran hasil variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk antara lain:

   1) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar dan meliuk.
   2) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan mengayun.
   3) Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan menekuk.

L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Untuk mem-

bantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-910-2 (jil.4)

UNIT 3

Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Manipulatif

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Manipulatif Seperti Gerakan Melempar, Menangkap, Menendang, dan Menahan Bola.

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	IV / .....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif
Sub Pokok Bahasan	:	Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Manipulatif
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	3 s.d 7 Kali Pertemuan (9 s.d 21 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 3 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif. Pola gerak manipulatif adalah bagian dari keterampilan dasar yang harus dipelajari anak bersama-sama dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor.

Disebut manipulatif, karena pada keterampilan ini, anak-anak harus berhubungan dengan benda di luar dirinya yang harus dimanipulasi sedemikian rupa sehingga terbentuk satu keterampilan. Keterampilan-keterampilan tersebut bisa melempar, menendang, menangkap, menghentikan/menahan bola, memukul dengan raket, memukul dengan pemukul softball, dan sebagainya. Sedangkan benda-benda yang dilibatkan adalah berupa bola, pemukul, raket, balon, simpai, gada, pedang, dan sebagainya.

Seperti juga pembelajaran keterampilan dasar lain, pembelajaran lempar tangkap perlu dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan dalam tingkat penguasaan keterampilan. Sebagaimana diketahui, tingkat penguasaan anak terhadap keterampilan selalu dibedakan ke dalam empat tingkat penguasaan, yaitu: tingkat pra-pengendalian, tingkat pengendalian, tingkat pemanfaatan, dan tingkat mahir.

Proses pembelajaran gerak dasar manipulatif di fase B SD kelas IV, yaitu tahap pra-pengendalian dan tahap pengendalian.

Aktivitas tahap pra-pengendalian diantaranya: melempar kantung kacang ke tembok, menangkap bola menyusur tanah, melambung dan menangkap bola sendiri, dan menangkap bola dari lemparan pasangan.

Tingkat pengendalian dirancang untuk membantu anak-anak mengembang-kan keterampilan-keterampilan melempar dan menangkap sebagai satu seri keterampilan yang menyatu, di samping sudah memperhitungkan jarak dan kecepatannya.

Aktivitas tahap pengendalian diantaranya: melempar bola dari lemparan atas, melempar dengan lemparan bawah, lomba melempar botol di garis tengah, dan lomba melempar bola besar dengan kedua lengan.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan refleksi serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan pemburu dan rusa dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti: gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola yang prinsip gerakannya berpusat pada melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola yang prinsip gerakannya adalah koordinasi tangan, kaki, dan anggota tubuh lainnya.

Gerak dasar manipulatif adalah dasar dari terbentuknya kemampuan peserta didik dalam menguasi suatu obyek. Gerak ini biasanya memerlukan tenaga yang lebih besar, karena pada pelaksanaanya lebih banyak melibatkan anggota tubuh seperti tangan dan kaki serta bagian lain dari tubuh. Gerak ini dapat dilakukan dengan cara melempar, menangkap, menendang, memukul, menggiring bola, dan lain-lain.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

- Gerakan melempar dan menangkap bola diantaranya: lemparan dan menangkap bola lambung, lemparan dan menangkap bola mendatar, lemparan dan menangkap bola rendah, lemparan dan menangkap bola menggelinding, melempar dan menangkap bola di tempat secara individu, melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan, melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan, melempar dan menangkap bola berkelompok dengan berbagai lemparan, melempar/mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat, mengoper dan menangkap bola formasi segitiga, mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*), mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan, mengoper dan menangkap bola dari atas kepala dengan pantulan, dan mengoper dan menangkap bola formasi lingkaran.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan konsep materi pembelajaran remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan konsep materi pembelajaran pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

1. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   a) Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
   b) Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
   c) Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
   d) Peluit dan *stopwatch*.
   e) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
   a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
   b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
   c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
   d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
   e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
   f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan pemburu dan rusa antara lain:

(1) Permainan diawali dengan membagi peserta didik menjadi dua kelompok. Kelompok pertama berperan sebagai pemburu dan kelompok yang kedua berperan sebagai rusa.

(2) Permainan ini menggunakan alat bantu satu buah bola gabus atau bola plastik yang berukuran besar atau kecil, yang tidak membahayakan bagi kalian.

(3) Peserta didik yang berperan menjadi pemburu, bertugas untuk mengejar dan menangkap rusa dengan cara melempar rusa dengan bola secara langsung.

(4) Jika bola mengenai peserta didik yang berperan menjadi rusa setelah bola tersebut memantul terlebih dahulu, maka lemparan tersebut tidak sah.

Gambar 4.1 Aktivitas pembelajaran bermain permainan pemburu dan rusa

(5) Peserta didik yang terkena lemparan bola, selanjutnya akan berperan sebagai pemburu juga, dan akan berkolaborasi dengan peserta didik yang berperan sebagai polisi di awal untuk menangkap rusa lainnya.

(6) Jumlah peran sebagai pemburu akan terus bertambah seiring dengan bertambahnya peserta didik yang berperan sebagai rusa tertangkap.

(7) Dalam permainan ini peserta didik dapat melakukan aktivitas variasi gerak melempar dan menangkap sesuai keinginan dan kemampuannya.

(8) Peserta didik yang terakhir tertangkap dianggap sebagai pemenangnya.

j) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.

k) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola

Melempar adalah suatu keterampilan manipulatif yang kompleks di mana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu. Bergantung pada banyak faktor (misalnya ukuran objeknya, ukuran pelempar, dan lain-lain).

Menangkap adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan

satu tangan atau dua tangan. Tergantung kepada kecepatan, arah, dan jenis serta besarnya benda yang bergerak, dalam gerakan menangkap ini diperlukan koordinasi untuk membuat posisi tubuh yang tepat dalam menyerap dan menyalurkan energi yang dibawa benda/objek bersangkutan.

Beberapa macam tangkapan, diantaranya: tangkapan dengan satu tangan, dengan dua tangan, tangkapan atas, tangkapan bawah, dan tangkapan samping.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan lemparan dan menangkap bola lambung

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan berdiri tegak dan saling berhadapan dengan teman.
(b) Pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar.
(c) Sikap badan sedikit ke belakang.
(d) Kemudian ayunkan bola dari belakang atas menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.

Gambar 4.2 Aktivitas pembelajaran gerak lemparan dan menangkap bola lambung

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan lemparan dan menangkap bola mendatar

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan berdiri tegak dan saling berhadapan dengan teman.
(b) Kemudian bola dipegang dengan tangan kanan.
(c) Menghadap ke arah sasaran lempar.
(d) Pandangan tertuju pada sasaran lempar.

Gambar 4.3 Aktivitas pembelajaran gerakan lemparan dan menangkap bola mendatar

(e) Kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk.
(f) Rentangkan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran.
(g) Lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu.
(h) Sikap badan sedikit ke belakang.

(i) Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah depan.

(j) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan lemparan dan menangkap bola rendah

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan berdiri tegak dan saling berhadapan dengan teman.

(b) Kemudian melangkahkan satu kaki ke depan.

(c) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima.

(d) Pandangan selalu tertuju pada bola.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 4.4 Aktivitas pembelajaran gerakan lemparan dan menangkap bola rendah

(4) Aktivitas pembelajaran gerak lemparan bola menggelinding

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik yang akan melempar bola berdiri tegak dan peserta didik yang akan menangkap bola posisi berlutut.

(b) Peserta didik dengan posisi saling berhadapan dengan jarak 3 – 4 meter.

(c) Kemudian melangkahkan satu kaki ke depan.

Gambar 4.5 Aktivitas pembelajaran gerakan lemparan dan menangkap bola menggelinding

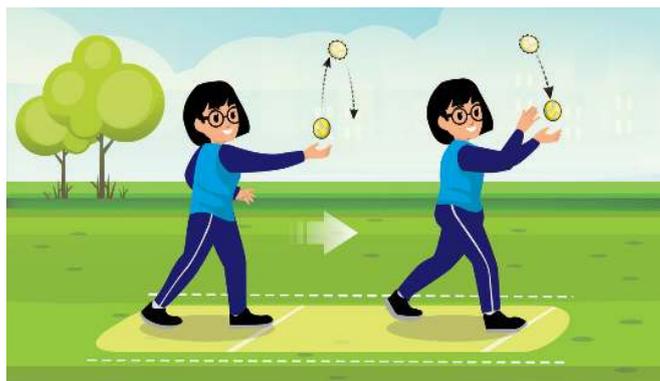
(d) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu menggelinding ke bawah.

(e) Pandangan selalu tertuju pada bola.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil berjalan secara individu

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan berdiri tegak dengan rileks.
(b) Kemudian bola dilambungkan dengan lemparan dari bawah ke atas.
(c) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
(d) Sikap badan sedikit ke depan.
(e) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.
(f) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.
(g) Pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.
(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 4.6 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil berjalan secara individu

(6) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju dan mundur secara berpasangan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.
(b) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan setinggi dada.
(c) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
(d) Sikap badan sedikit ke depan.
(e) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.

(f) Pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat, dilanjutkan dengan gerak maju mundur.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 4.7 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju dan mundur secara berpasangan

(7) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat dan dilanjutkan dengan gerak maju dan mundur berjalan atau berlari *jogging* secara berpasangan dengan berbagai lemparan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadapan dengan jarak 6 – 7 meter.
(b) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
(c) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur berjalan atau berlari *jogging* secara berpasangan.

Gambar 4.8 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola di tempat dan dilanjutkan dengan gerak maju dan mundur berjalan atau berlari *jogging* secara berpasangan dengan berbagai lemparan

(d) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
(e) Sikap badan sedikit ke depan.
(f) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

(8) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok dengan berbagai lemparan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadapan dengan teman berjarak 3 – 5 meter.

(b) Pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, bawah.

(c) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling rendah.

Gambar 4.9 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola berkelompok dengan berbagai lemparan

(d) Pembelajaran ini dilakukan di tempat dalam formasi berbanjar dan berkelompok dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

(9) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar/mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan berpasang-pasangan, dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.

(b) Mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat.

(c) Dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 4.10 Aktivitas pembelajaran gerakan melempar/mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping

(10) Aktivitas pembelajaran gerakan mengoper dan menangkap bola formasi segitiga

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan membentuk formasi segitiga dengan jarak 3 – 5 meter.

(b) Mengoper dan menangkap bola dalam formasi segi tiga, empat atau lingkaran (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).

(c) Gerakan dilakukan di tempat dilanjutkan bergerak maju-mundur dan bergerak kanan-kiri.

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 4.11 Aktivitas pembelajaran gerakan mengoper dan menangkap bola formasi segitiga

(11) Aktivitas pembelajaran gerakan mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan berpasang-pasangan, dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.

(b) Mengoper dan menangkap bola dalam formasi berbanjar (*passing run*) atau setelah melakukan bergerak lari pindah tempat.

(c) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 4.12 Aktivitas pembelajaran gerakan mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)

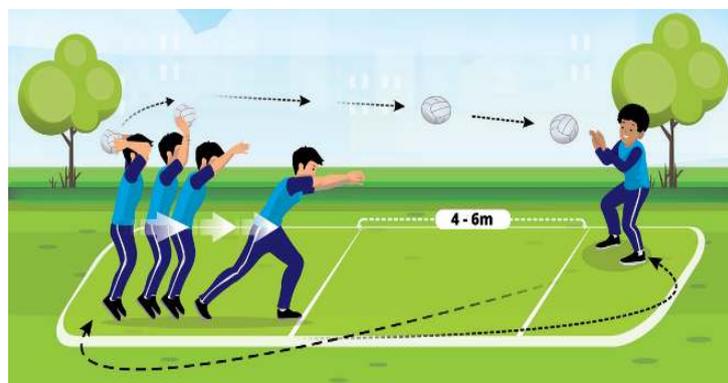
(12) Aktivitas pembelajaran gerakan mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan berpasang-pasangan, dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.

(b) Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.

(c) Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 4.13 Aktivitas pembelajaran gerakan mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan

(13) Aktivitas pembelajaran gerakan mengoper dan menangkap bola pantulan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan berpasang-pasangan atau berkelompok dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.

(b) Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.

Gambar 4.14 Aktivitas pembelajaran gerakan mengoper dan menangkap bola pantulan

(c) Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 5 menit.

(14) Aktivitas pembelajaran gerakan mengoper dan menangkap bola formasi lingkaran

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan berpasang-pasangan atau berkelompok dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.

(b) Passing dan menangkap bola tangan pada formasi lingkaran.

(c) Setelah melakukan lemparan bergerak berpindah tempat (dari tengah lingkaran pindah ke garis lingkaran dan dari garis lingkaran pindah ke tengah lingkaran).

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 4.15 Aktivitas pembelajaran gerakan mengoper dan menangkap bola formasi lingkaran

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan konsep kegiatan penutup pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 5 s.d 8)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola

- Variasi dan kombinasi menendang dan menahan bola diantaranya: gerakan menendang dan menghentikan bola di tempat, menendang dan menghentikan bola yang dilakukan tiga orang, menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berpasangan, menendang dan menghentikan bola lapangan segi empat, dan mengumpan dan menendang bola ke arah sasaran (gawang).

b Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola.

Menendang adalah suatu pola keterampilan manipulatif yang menggunakan kaki untuk memukul suatu benda. Tendangan diam (*stationary kicking*) adalah dasar dari keterampilan menendang lain seperti menendang bola yang sedang bergerak.

Secara umum, jenis-jenis tendangan terhadap bola dapat dikelompokkan ke dalam: tendangan kura-kura kaki, yaitu tendangan dengan bagian atas atau punggung kaki, dan tendangan dengan bagian dalam kaki.

Menendang/mengoper dan menahan bola merupakan gerakan yang ada dalam permainan sepak bola yang tujuannya untuk memasukkan bola ke dalam gawang atau dapat diartikan juga sebagai teknik menendang/mengoper dan menembak bola ke arah gawang lawan.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola dengan saksama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola di tempat dan dilanjutkan dengan gerak maju mundur sambil berjalan, berlari dan menyamping

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan berpasang-pasangan dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.

(b) Menendang dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta menghentikan bola dengan, kaki bagian luar, telapak kaki serta punggung kaki berpasangan di tempat.

(c) Kemudian dilanjutkan dengan gerak maju-mundur sambil berjalan, berlari dan menyamping.

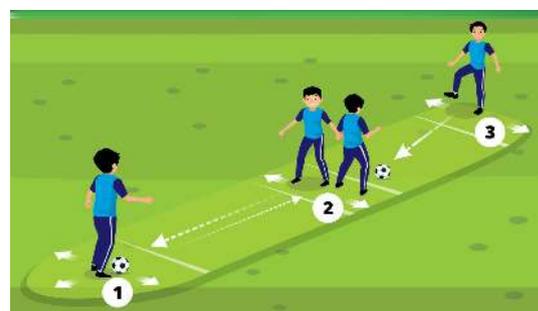
(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 4.16 Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola di tempat dan dilanjutkan dengan gerak maju mundur sambil berjalan, berlari dan menyamping

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berkelompok

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan berpasang-pasangan atau berkelompok dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.

(b) Menendang dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta menghentikan bola dengan, kaki bagian luar, telapak kaki serta punggung kaki yang dilakukan tiga orang.

Gambar 4.17 Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berkelompok

(c) Dua peserta didik berada ditengah-tengah barisan dan dua peserta didik lagi melakukan operan bola sambil bergerak menyamping, ke kanan dan kiri.

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

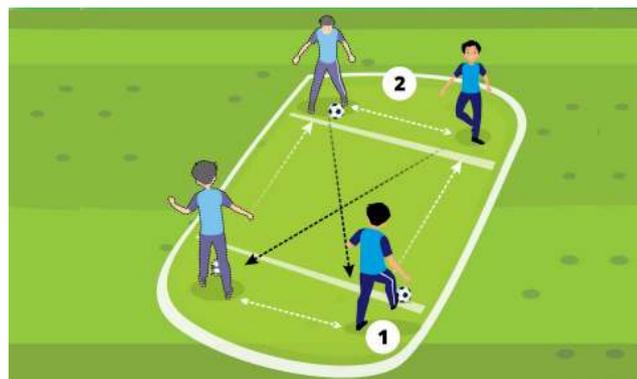
(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berempat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan berkelompok dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.

(b) Menendang dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki serta menghentikan bola dengan, kaki bagian luar, telapak kaki serta punggung kaki sambil bergerak ke kanan dan kiri.

(c) Pembelajaran ini dilakukan secara berkelompok sebanyak empat orang.

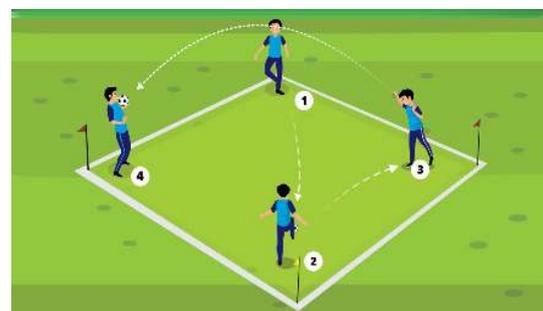
(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 4.18 Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berempat

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola lapangan segi empat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan berkelompok 4 atau 5 orang dan saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.

(b) Lakukan gerak mengumpan dan menahan bola pada lapangan segi empat, gunakan kaki kanan dan kiri.

(c) Upayakan bola tidak jatuh jauh dari lapangan.

Gambar 4.19 Aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menghentikan bola lapangan segi empat

(d) Peserta didik yang mengeluarkan bola dari lapangan, melakukan *squat-jump* atau *push-up*.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan mengumpan dan menendang bola ke arah sasaran (gawang)

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan berkelompok 3 orang.

(b) Pemain pertama sebagai pengumpan, pemain kedua menendang ke gawang, dan pemain ketiga sebagai penjaga gawang.

(c) Saat mengumpan gunakan kaki kanan dan kiri.

(d) Pembelajaran ini dilakukan bergantian sebagai pengumpan, menendang ke gawang, dan penjaga gawang.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini secara berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 4.20 Aktivitas pembelajaran gerakan mengumpan dan menendang bola ke arah sasaran (gawang)

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik Cara Menceklis

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.

3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama: .... Kelas: ....

No	Pernyataan	😢 1	😟 2	😌 3	😀 4
1.	Saya dapat menyebutkan variasi dan kombinasi gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola.				
2.	Saya dapat menjelaskan pengertian variasi dan kombinasi gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola.				
3.	Saya dapat merinci cara melakukan variasi dan kombinasi gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola.				
4.	Saya dapat memeragakan variasi dan kombinasi gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan variasi dan kombinasi gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola.				

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh. Gerakan ini merupakan lemparan dan menangkap bola .... A. lambung B. mendatar C. bawah D. memantul dengan teman Kunci: A. lambung	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Tuliskan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan menendang dan menahan bola. Kunci: 1) Menendang dan menghentikan bola di tempat. 2) Menendang dan menghentikan bola yang dilakukan tiga orang. 3) Menendang dan menghentikan bola yang dilakukan berpasangan. 4) Menendang dan menghentikan bola lapangan segi empat. 5) Mengumpan dan menendang bola ke arah sasaran (gawang).	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola

1) Butir tes

Lakukan berbagai aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ____________________ Kelas: ____________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Sikap awal

- Pandangan mata ke arah datangnya bola.
- Badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- Lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.
- Pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan gerakan

- Bola didorong dari depan.
- Kedua lengan lurus ke depan.
- Badan dicondongkan ke depan.
- Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

(c) Sikap akhir

- Badan tetap condong ke depan.
- Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- Kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.
- Pandangan ke depan.

b) Pengolahan skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : B/IV

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola antara lain:

1) Variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar dan menangkap bola.
2) Variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-910-2 (jil.4)

UNIT 4

Aktivitas Senam

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Pola Gerak Dominan Seperti: Gerakan Bertumpu, Bergantung, Keseimbangan, Berpindah/Lokomotor, Tolakan, Putaran, Ayunan, Melayang, dan Mendarat.

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	IV / .....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Pola Gerak Dominan Senam
Sub Pokok Bahasan	:	Aktivitas Gerak Bertumpu, Bergantung, Keseimbangan, Berpindah/Lokomotor, Tolakan, Putaran, Ayunan, Melayang, dan Mendarat.
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	2 s.d 3 Kali Pertemuan (6 s.d 9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 4 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan refleksi serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan bakiak atau sandal raksasa dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti: gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat dapat dilakukan dengan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat yang prinsip gerakannya berpusat pada bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat.

Pola gerak dominan adalah gerak yang mendasari terbentuknya suatu keterampilan. Macam-macam pola gerak dominan antara lain ada bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat, tolakan, ayunan, putaran, melayang, dan mendarat.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti: gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat.

- Gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat diantaranya gerakan keseimbangan dengan menggunakan satu kaki diantaranya: keseimbangan berdiri sikap bangau, keseimbangan dalam sikap pesawat terbang, keseimbangan dengan satu kaki ke depan, keseimbangan dengan satu kaki ke depan, belakang, dan ke samping, keseimbangan dengan satu kaki ke belakang, keseimbangan dengan satu kaki ke samping, dan keseimbangan dengan satu kaki ke atas.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan konsep materi pembelajaran remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan konsep materi pembelajaran pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat.
2) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   a) Lapangan olahraga (halaman sekolah) dan ruangan kelas.
   b) Matras senam atau sejenisnya.
   c) Peluit dan *stopwatch.*
   d) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
   a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
   b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
   c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
   d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat, serta permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan bakiak atau sandal raksasa antara lain:

   (1) Permainan bakiak dilakukan secara berkelompok.

   (2) Bakiak merupakan sandal raksasa berukuran sekitar satu setengah meter.

   (3) Sandal tersebut dipasangi selop untuk kaki.

   (4) Bakiak bisa digunakan oleh beberapa orang.

   (5) Aturan mainnya sederhana. Hanya menggunakan garis *start* dan garis *finish.*

   (6) Setiap anggota kelompok harus memiliki kekompakkan yang tinggi yaitu: dengan mengangkat kaki secara bersamaan.

(7) Kalau anggota kelompok misalnya tidak mengangkat kaki kiri bersama-sama, maka sudah pasti kelompok tersebut dapat terjatuh.

(8) Kelompok yang pertama sampai di garis *finish* adalah pemenangnya.

Gambar 5.1 Aktivitas pembelajaran bermain bakiak atau sandal raksasa

j) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan.

Seimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok. Sikap seimbang sebenarnya tidak sukar melakukannya. Disamping rasa keseimbangan yang baik yang harus dimiliki peserta didik, kekuatan otot kaki dan kelentukan panggul akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki

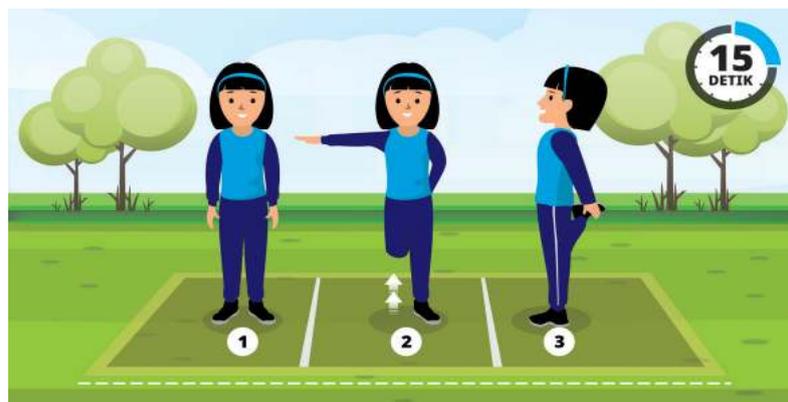
Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan tubuh sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan dapat dimunculkan dengan baik dan benar. Salah satu bentuk gerakan keseimbangan adalah keseimbangan menggunakan satu kaki.

Posisi kaki ketika melakukan gerakan keseimbangan adalah salah satu lutut ditekuk ke arah belakang, sementara kaki yang lain digunakan sebagai tumpuan. Keseimbangan menggunakan kaki adalah dimana kita mengupayakan agar dapat menyeimbangkan kaki.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran keseimbangan berdiri sikap bangau

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan rileks.
(b) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) di belakang bokong.
(c) Lengan kanan diluruskan ke samping.
(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.2 Aktivitas pembelajaran menekuk kaki berdiri sikap bangau

(2) Aktivitas pembelajaran keseimbangan dalam sikap pesawat terbang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua lengan direntangkan lurus ke samping.

(b) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan kearah belakang.

(c) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.3 Aktivitas pembelajaran keseimbangan kaki dalam sikap pesawat terbang

(3) Aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan satu kaki ke depan

Cara melakukannya:

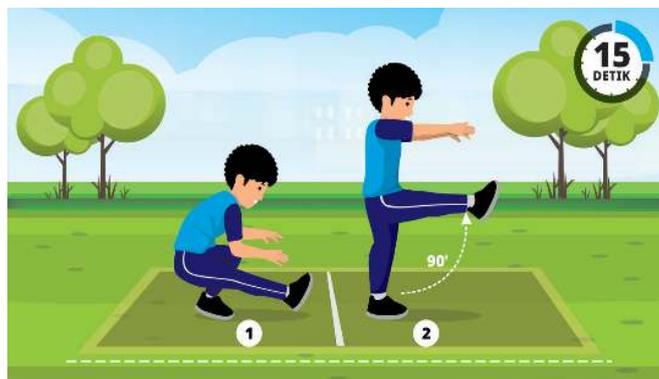
(a) Sikap permulaan peserta didik berjongkok dengan satu kaki diluruskan ke depan.

(b) Dalam sikap ini peserta didik mencoba berdiri (atas satu kaki).

(c) Kaki yang diluruskan diusahakan siku-siku terhadap badan.

(d) Kedua tangan/lengan, bebas.

(e) Pembelajaran dilakukan berganti-ganti kiri dan kanan yang diluruskan ke depan.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.4 Aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan satu kaki ke depan

(4) Aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan salah satu kaki diluruskan ke belakang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan.

(b) Kedua lengan direntangkan ke samping, sejajar dengan bahu.
(c) Kemudian luruskan salah satu kaki ke belakang dengan perlahan-lahan.
(d) Badan dicondongkan ke depan dan jaga keseimbangan tubuh.
(e) Usahakan salah satu kaki yang diluruskan ke belakang, setinggi mungkin dan lutut diluruskan.
(f) Demikian pula lutut kaki tumpu tetap lurus.
(g) Tahan sikap terakhir untuk beberapa saat, baru kembali berdiri atas dua kaki.
(h) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.5 Aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan salah satu kaki diangkat ke belakang

(5) Aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan salah satu kaki diangkat ke samping

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kedua kaki dirapatkan.
(b) Kedua lengan disisi badan.
(c) Angkat satu kaki ke samping.
(d) Satu tangan memegang belakang lutut kaki yang diangkat ke samping (dari sebelah depan lutut).
(e) Tangan yang lain direntangkan lurus serong-atas.

Gambar 5.6 Aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan satu kaki ke samping

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

(6) Aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan satu kaki ke atas

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan kedua kaki rapat.
(b) Kedua lengan disisi badan.

(c) Angkat satu kaki dengan lutut bengkok di depan.
(d) Pegang pergelangan kaki tersebut dengan satu tangan.
(e) Rentangkan kaki tersebut ke sisi tanpa tangan melepaskan pergelangan kaki.
(f) Lengan yang lain direntangkan lurus serong-atas.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.7 Aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan satu kaki ke atas

(7) Aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan satu kaki ke depan, belakang, dan ke samping

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan rileks.
(b) Kemudian salah satu kaki diluruskan ke depan, dilanjutkan ke samping, dan ke belakang secara perlahan-lahan.
(c) Selanjutnya bergantian kaki yang diluruskan ke depan, dilanjutkan ke samping, dan ke belakang.

Gambar 5.8 Aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan satu kaki ke depan, belakang, dan ke samping

(d) Sikap terakhir ditahan beberapa saat, kemudian kembali tegak atas kedua kaki.
(e) Badan condong mengimbangi kaki yang diluruskan.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan menggunakan satu kaki.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan konsep kegiatan penutup pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 4 s.d 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin.

- Gerakan keseimbangan sikap lilin diantaranya: keseimbangan sikap lilin tahap pertama, keseimbangan sikap lilin tahap kedua, keseimbangan sikap lilin tahap ketiga, dan keseimbangan sikap lilin tahap keempat.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan berdiri dengan menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan pola gerak dominan senam seperti keseimbangan sikap lilin.

Sikap lilin termasuk bentuk latihan keseimbangan pada senam. Sikap lilin adalah sikap yang dibuat dari sikap semula tidur terlentang. Angkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang.

Posisi atau sikap awal sikap lilin adalah telentang, kemudian kedua kaki diangkat ke atas secara bersamaan. Sementara itu, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai dengan kepala sebagai tumpuan hingga menyerupai lilin.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin.

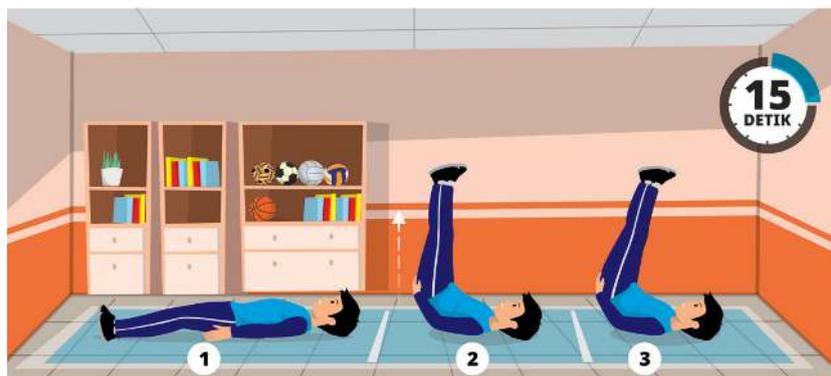
Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin berikut ini dengan saksama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin antara lain sebagai berikut:

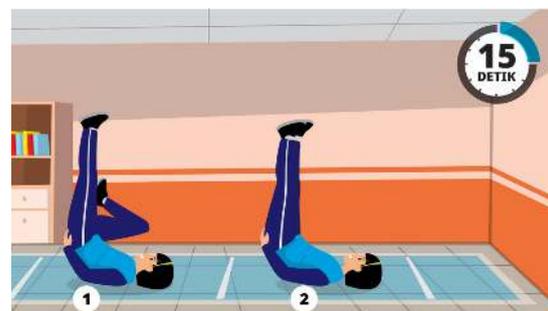
(1) Aktivitas pembelajaran pertama keseimbangan sikap lilin

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik tidur terlentang, kedua kaki rapat.
(b) Kedua tangan disisi badan.
(c) Angkat kedua kaki (lutut lurus dan rapat).
(d) Kedua ujung kaki menyentuh lantai di atas kepala dan pinggang ditopang dengan kedua tangan.
(e) Kemudian kembali sikap semula (tidur terlentang).
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.9 Aktivitas pembelajaran pertama keseimbangan sikap lilin

(2) Aktivitas pembelajaran kedua keseimbangan sikap lilin

Cara melakukannya:

(a) Mengulangi pembelajaran 1, dilanjutkan kedua lutut ditekuk.
(b) Kedua lutut berada di atas muka.
(c) Kemudian kembali sikap semula.
(d) Melakukan pembelajaran di atas, kemudian dengan perlahan meluruskan kedua kaki ke atas.

Gambar 5.10 Aktivitas pembelajaran kedua keseimbangan sikap lilin

(e) Tahan sikap ini sesaat.

(f) Pada waktu akan kembali sikap semula, tekuk dahulu kedua lutut.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

(3) Aktivitas pembelajaran ketiga keseimbangan *headstand*

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik meletakkan kedua tangan dan dahi di lantai atau matras.

(b) Kedua tangan memegang matras dan kepala menempel pada matras.

(c) Posisi panggul lurus di belakang dan sejajar.

(d) Pada posisi tersebut, lalu angkat kedua tungkai ke atas sampai lurus.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

Gambar 5.11 Aktivitas pembelajaran ketiga keseimbangan *headstand*

(4) Aktivitas pembelajaran keempat keseimbangan *headstand*

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik meletakkan kedua tangan dan dahi di lantai atau matras.

(b) Luruskan kedua kaki ke depan sehingga badan dan kedua kaki hampir membentuk sudut siku-siku.

(c) Dari sikap di atas, perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas, sampai tumit lurus ke atas.

Gambar 5.12 Aktivitas pembelajaran keempat keseimbangan *headstand*

(d) Lakukan latihan ini berulang-ulang, sampai peserta didik merasakan sikap lilin dengan kedua kaki lurus ke atas.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 15 detik.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 7 s.d 9)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang.

- Gerakan lompat kangkang diantaranya: gerakan lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat dan lompat kangkang melewati peti lompat.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 3

c) Aktivitas pembelajaran 3: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan sikap lilin, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang.

Lompat kangkang adalah salah satu senam ketangkasan yang menggunakan alat bantu dimana seseorang berlari melewati peti tumpuan, kemudian melayang di udara dengan tangan menumpu dan menekan peti lompat sambil melakukan lompatan dengan gerakan posisi kaki kangkang.

Lompat yang dilakukan dengan menggunakan kedua kaki yang terbuka lebar. Alat bantu yang digunakan dalam lompat kangkang berupa peti lompat dan matras.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau

menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang dengan saksama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berlari menuju peti lompat.
(b) Angkat pinggul ke atas.
(c) Buka kedua kaki ke samping.
(d) Mengayun melewati peti.
(e) Waktu mendarat lepas kedua tangan.
(f) Diakhiri mendarat dengan kedua kaki.

Gambar 5.13 Aktivitas pembelajaran gerakan lompat kangkang melewati peti lompat

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan lompat kangkang melewati peti lompat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berlari menuju peti lompat.
(b) Angkat pinggul ke atas.
(c) Buka kedua kaki ke samping.
(d) Mengayun melewati peti lompat.
(e) Waktu mendarat lepas kedua tangan.
(f) Diakhiri mendarat dengan kedua kaki.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.

Gambar 5.14 Aktivitas pembelajaran gerakan lompat kangkang melewati peti lompat

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan lompat kangkang.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan berdiri dengan satu kaki, sikap lilin, dan lompat kangkang yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan keseimbangan berdiri dengan satu kaki, sikap lilin, dan lompat kangkang yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik Cara Menceklis

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama: .... Kelas: ....

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya dapat menyebutkan gerakan keseimbangan berdiri dengan satu kaki, sikap lilin, dan lompat kangkang.				
2.	Saya dapat menjelaskan pengertian gerakan keseimbangan berdiri dengan satu kaki, sikap lilin, dan lompat kangkang.				
3.	Saya dapat merinci cara melakukan gerakan keseimbangan berdiri dengan satu kaki, sikap lilin, dan lompat kangkang.				
4.	Saya dapat memeragakan gerakan keseimbangan berdiri dengan satu kaki, sikap lilin, dan lompat kangkang.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan keseimbangan berdiri dengan satu kaki, sikap lilin, dan lompat kangkang.				

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

G. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Gerakan melewati rintangan teman yang merangkak mendarat dengan menggunakan .... A. satu kaki B. dua kaki C. meloncat D. melompat Kunci: A. satu kaki	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Tuliskan bentuk-bentuk pembelajaran lompat kangkang. Kunci: 1) Lompat kangkang melewati teman yang berjongkok. 2) Lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat. 3) Lompat kangkang melewati peti lompat.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran keseimbangan

1) Butir tes

Lakukan aktivitas gerakan keseimbangan berdiri dengan menggunakan satu kaki. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (asesmen

proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

   Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

   a) Isikan identitas peserta didik.
   b) Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

   Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

   Nama: ______________________ Kelas: ______________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Sikap awal

- sikap berdiri tegak.
- kedua lengan lurus.
- tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.
- pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan gerakan

- dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- dorong bahu hingga menyentuh lantai dan dilanjutkan dengan berguling ke depan.
- pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.
- pandangan ke depan.

(c) Sikap akhir

- badan condong ke depan.
- posisi kedua tangan berada di depan.
- berjongkok menghadap ke depan.
- pandangan ke depan.

b) Pengolahan skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

H. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

J. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : B/IV

1. Panduan umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat antara lain:

   1) Gerakan pola gerak dominan gerakan keseimbangan dengan menggunakan satu kaki.
   2) Gerakan pola gerak dominan gerakan sikap lilin.
   3) Gerakan pola gerak dominan gerakan lompat kangkang.

L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi gerakan pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi gerakan pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat dengan dibantu oleh orang tua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi gerakan pola gerak dominan senam seperti gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-910-2 (jil.4)

UNIT 5

Aktivitas Gerak Berirama

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV / .....
Pokok Bahasan	: Pola Gerak Dasar Aktivitas Gerak Berirama
Sub Pokok Bahasan	: Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Aktivitas Gerak Berirama
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 s.d 3 Kali Pertemuan (6 s.d 9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 5 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan refleksi serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan sederhana (permainan lenggang rotan/hulahop) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini pola gerak langkah kaki dan

ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang prinsip geraknya ditekankan pada irama, kelentukan tubuh (fleksibilitas), dan kontinuitas gerakan.

Kunci utama dalam aktivitas gerak berirama adalah menggerakkan anggota tubuh sesuai dengan irama musik. Maka dari itu prinsip utama dalam aktivitas gerak berirama adalah irama. Irama yang biasanya digunakan dalam gerak berirama adalah 2/4, 3/4 serta 4/4. Contohnya adalah gerak langkah kaki rapat atau *by trek pas*s yang bisa dilakukan dengan menggunakan irama 3/4 serta 4/4.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.

- Gerakan langkah kaki diantaranya: gerakan langkah biasa, langkah rapat, langkah keseimbangan, dan langkah depan, langkah silang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan konsep materi pembelajaran remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan konsep materi pembelajaran pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.

3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    a) Lapangan olahraga (halaman sekolah) dan ruangan kelas.
    b) Tipe *recorder*.
    c) Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
    d) Peluit dan *stopwatch*.
    e) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
    a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
    b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
    c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
    d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
    e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
    f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.
    g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.
    h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri,

kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan lenggang rotan/hulahop antara lain:

(1) Letakkan hulahop di lantai dengan posisi datar.

(2) Kemudian melangkah masuk dalam hulahop dengan posisi berdiri tegak atau dengan sikap sempurna.

(3) Perlahan-lahan angkat satu kaki ke atas dengan cara menekukkan lutut terlebih dahulu.

(4) Rentangkan kedua tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan badan yang baik.

Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran bermain lenggang rotan/ hulahop

j) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.

Disamping langkah kaki aktivitas gerak berirama yang baik yang harus dimiliki peserta didik, maka koordinasi gerakan akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Aktivitas 1

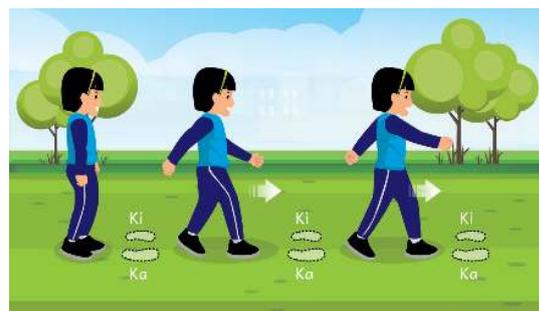
a) Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama

Dalam melakukan gerak berirama, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dan salah satunya adalah gerak tangan dan langkah kaki. Gerak dasar gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, terdiri atas berjalan, melompat, berlari, serta memutar tubuh. Empat gerak langkah kaki ini menjadi kunci utama dalam melakukan gerak berirama atau senam irama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut:

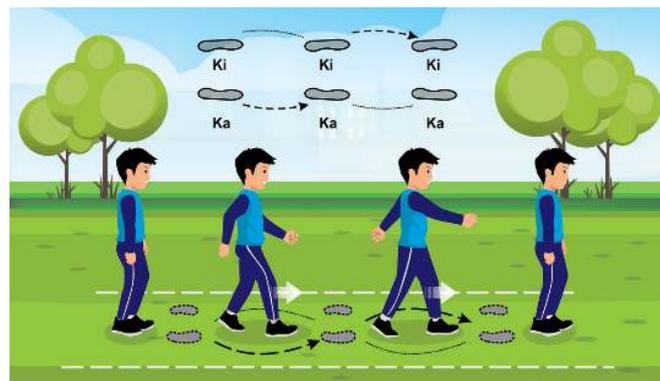
(1) Aktivitas pembelajaran langkah biasa

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.
(b) Langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan.
(c) Langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit.
(d) Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4 atau 4/4.

Gambar 6.2 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah biasa

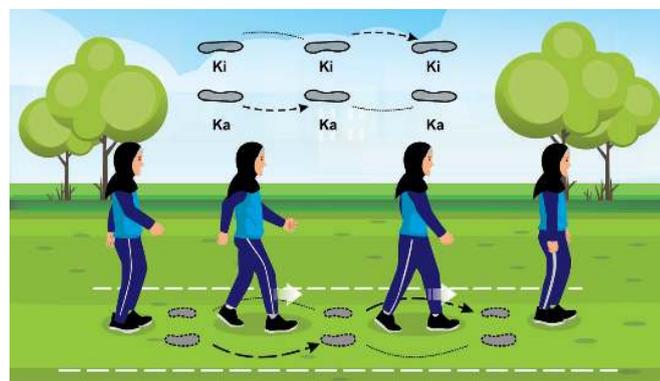
(2) Aktivitas pembelajaran langkah rapat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap tegak.
(b) Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.
(c) Kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
(d) Lanjutkan kedua kaki rapat.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4 atau 4/4.

Gambar 6.3 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah rapat

(3) Aktivitas pembelajaran langkah keseimbangan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap tegak.
(b) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan.
(c) Hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah ke depan.
(d) Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4 atau 4/4.

Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah keseimbangan

(4) Aktivitas pembelajaran langkah silang depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap anjur kiri.

(b) Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.

(c) Langkah 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi (satu hep dua).

(d) Selanjutnya, langkahkan kaki kiri, disusul kanan, kemudian diikuti langkah kiri.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4 atau 4/4.

Gambar 6.5 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah silang depan

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan

aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan konsep kegiata penutup pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 4 s.d 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama.

- Variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama diantaranya: gerakan mengayunkan satu lengan depan, mengayunkan satu lengan ke samping, mengayunkan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan, mengayunkan dua lengan ke depan belakang, mengayunkan dua lengan silang di muka badan, dan mengayunkan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama.

Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar mengayunkan lengan adalah mengayunkan lengan ke berbagai arah. Mengayunkan lengan tersebut diantaranya: ayunan satu lengan depan belakang, ayunan satu lengan ke depan dan ke samping, dan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan gerakan variasi gerak dasar ayunan lengan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan gerakan variasi gerak dasar ayunan lengan.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari gerakan variasi gerak dasar ayunan lengan dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran mengayunkan ayunan satu lengan depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan.

(b) Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.

(c) Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan.

(d) Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

Gambar 6.6 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke depan gerak berirama

(2) Aktivitas pembelajaran mengayunkan ayunan satu lengan ke samping

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.
(b) Hitungan 1: ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri diikuti kedua lutut mengeper.
(c) Hitungan 2: ayunkan kembali lengan kiri ke depan.
(d) Hitungan 3-4, lengan kanan melakukan gerakan seperti tangan kiri pada hitungan 1 dan 2.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

Gambar 6.7 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping gerak berirama

(3) Aktivitas pembelajaran mengayunkan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.

(b) Hitungan 1: ayunkan lengan kiri ke kiri.

(c) Hitungan 2: ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri dan kedua lutut mengeper.

Gambar 6.8 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping dengan memindahkan berat badan

(d) Hitungan 3: ayunkan lengan kanan kembali ke kanan.

(e) Hitungan 4: ayunkan lengan kiri ke kanan bersamaan memindahkan berat badan ke kanan, kedua lutut mengeper.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

(4) Aktivitas pembelajaran mengayunkan ayunan dua lengan ke depan belakang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus ke depan.

(b) Hitungan 1: ayunkan kedua lengan ke belakang.

(c) Hitungan 2: ayunkan kembali ke depan.

(d) Hitungan 3-4, putar kedua lengan melalui bawah di samping badan.

(e) Hitungan 5,6,7,8: pembelajaran sama dengan pembelajaran 1, 2, 3, 4, tetapi arahnya berlawanan.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

Gambar 6.9 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang

(5) Aktivitas pembelajaran mengayunkan ayunan dua lengan silang di muka badan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kaki kiri ke samping kiri, kedua tangan direntangkan.

(b) Hitungan 1: ayunkan kedua lengan silang di muka badan.

(c) Hitungan 2: ayunkan kedua lengan kembali.

(d) Hitungan 3: ayunkan kedua lengan silang di belakang badan.

Gambar 6.10 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan silang ke depan di muka badan

(e) Hitungan 4: ayunkan kedua lengan kembali.

(f) Hitungan 5,6,7,8, diulang gerakan hitungan 1, 2, 3, dan 4.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

(6) Aktivitas pembelajaran mengayunkan ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

(b) Ayunkan kedua lengan ke kiri dan kanan diikuti oleh berat badan.

(c) Saat gerakan diikuti gerak lutut mengeper.

(d) Gerakan dilakukan 6 kali 4 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.

(e) Sikap akhir: berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

Gambar 6.11 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke samping diikuti badan dipindahkan

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 7 s.d 9)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama

- Variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama diantaranya: gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, gerakan ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan, gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan, gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala, gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan, gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan, gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu, dan gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 3

c) Aktivitas pembelajaran 3: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama

   Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar ayunan lengan aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

   Tujuan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama adalah untuk mengombinasikan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang telah dipelajari.

Rangkaian variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan cara: perorangan dan berpasangan.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Lengan kiri diayunkan kebelakang.
- Hitungan 2 : Lengan kiri diayunkan ke depan.
- Hitungan 3 : Lengan kanan diayunkan ke belakang.
- Hitungan 4 : Lengan kanan diayunkan ke depan
- Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 6.12 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
- Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.
- Hitungan 4 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

Gambar 6.13 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan disilangkan di depan dada.
- Hitungan 2 : Kedua lengan terentang setinggi bahu.
- Hitungan 3 : Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 6.14 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
- Hitungan 2 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
- Hitungan 4 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
- Pandangan mengikuti gerakan lengan.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

Gambar 6.15 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
- Hitungan 2 : Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
- Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
- Hitungan 4 : Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)
- Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 6.16 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

(6) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan diluruskan di depan dada.
- Hitungan 2 : Kedua lengan ditarik di depan dada.
- Hitungan 3 : Kedua lengan didorong ke depan (sikap semula).
- Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 6.17 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

(7) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kiri.
- Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan ke kanan.
- Hitungan 3 : Kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
- Hitungan 4 : Kedua lengan lurus ke samping kiri.
- Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 6.18 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

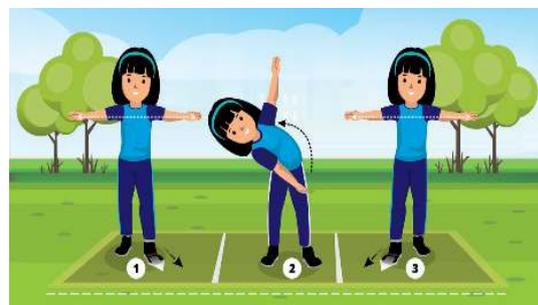
(8) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Peserta didik berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
- Hitungan 2 : Tangan kembali diayun ke sikap semula.

Gambar 6.19 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

- Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.
- Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini dengan irama 2/4, 3/4, atau 4/4.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.

- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik Cara Menceklis

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama: .... Kelas: ....

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya dapat menyebutkan pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.				
2.	Saya dapat menjelaskan pengertian pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.				
3.	Saya dapat merinci cara melakukan pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.				
4.	Saya dapat memeragakan pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.				

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

G. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Sikap awal gerakan langkah biasa gerak berirama adalah .... A. berdiri tegak B. berdiri istirahat C. berdiri santai D. berdiri rileks Kunci: A. berdiri tegak	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Tuliskan macam-macam gerakan mengayunkan lengan gerak berirama. Kunci: 1) Mengayunkan satu lengan depan. 2) Mengayunkan satu lengan ke samping.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Uraian tertutup	3) Mengayunkan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan. 4) Mengayunkan dua lengan ke depan belakang. 5) Mengayunkan dua lengan silang di muka badan. 6) Mengayunkan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan.	2, jika sebagian bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama

1) Butir tes

   Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

   Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

   a) Isikan identitas peserta didik.
   b) Berikan tanda contreng (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

   Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ________________________ Kelas: ________________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Sikap awal

- Berdiri tegak kedua kaki sejajar.
- Kedua tangan di samping paha.

- Siku ditekuk sikap berdiri tegak.
- Pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan gerakan
- Langkahkan kaki kiri ke depan.
- Kaki kanan terlepas dari lantai.
- Tangan kanan diayunkan ke depan.
- Pandangan ke depan.

(c) Sikap akhir
- Badan condong ke depan.
- Kedua tangan dilipat di depan.
- Berdiri sikap sempurna.
- Pandangan ke depan.

b) Pengolahan skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

H. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

J. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : B/IV

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama antara lain:

   1) Variasi pola gerak gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.
   2) Variasi dan kombinasi pola gerak gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
   3) Variasi dan kombinasi pola gerak gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-910-2 (jil.4)

UNIT 6

Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Permainan dan Olahraga di Air

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	IV / .....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air
Sub Pokok Bahasan	:	Aktivitas Pengenalan Air
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	4 s.d 15 Kali Pertemuan (12 s.d 45 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Tujuan Pembelajaran

Pada unit pembelajaran 6 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan refleksi serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan melewati simpai dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dapat dilakukan dengan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini gerakan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas yang prinsip gerakannya berpusat pada gerakan pengenalan air.

Tujuan pengenalan air dalam olahraga renang adalah untuk membuat tubuh terbiasa dengan suasana di kolam renang.

Dalam melakukan olahraga renang, ada beberapa prinsip yang harus diterapkan oleh perenang. Penguasaan teknik, hal ini sangat penting untuk dipelajari oleh perenang pemula. Khususnya tentang teknik pernapasan serta teknik gerakan lengan dan kaki yang pada masing-masing gaya renang berbeda.

Kecepatan renang, jika telah menguasai teknik dasar olahraga renang. Penting untuk meningkatkan kecepatan berenang, terlebih lagi untuk latihan lomba kompetisi renang.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pengenalan di air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas

- Gerakan kaki diantaranya: gerakan kaki posisi badan terlentang, gerakan kaki di tempat dipegang teman/guru, gerakan kaki di tempat memegang dinding kolam, dan gerakan kaki dengan tangan dipegang teman/guru.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan konsep materi pembelajaran remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan konsep materi pembelajaran pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   a) Kolam renang
   b) Pelampung renang
   c) Kaca mata renang
   d) Peluit dan *stopwatch*

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di pinggir kolam renang dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
   b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
   c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di pinggir kolam renang.
   d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
   e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
   f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pengenalan air.
   g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.
   h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan,

dan mengambil napas, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: melakukan aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas, serta perlombaan renang menempuh jarak tertentu dengan peraturan yang dimodifikasi.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan melewati simpai. Cara bermainnya antara lain:

   (1) Beberapa teman dalam posisi berbanjar sambil memegang simpai.

   (2) Kemudian teman yang lain berusaha melewati simpai dengan cara menyelam.

   (3) Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.

Gambar 7.1 Aktivitas bermain di kolam renang dengan melewati (simpai) yang dipegang oleh teman sambil menyelam

j) Dalam pembelajaran di samping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki.

Selain gerakan kaki renang gaya dada yang baik yang harus dimiliki peserta didik, maka koordinasi gerakan akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pengenalan air seperti gerakan kaki

Pengenalan air adalah suatu bentuk latihan dasar sebelum melakukan gaya renang. Pengenalan air sangat perlu bagi mereka yang baru pertama kali belajar renang.

Tujuannya adalah untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat-sifat air seperti basah, dingin, dan sebagainya. Gerakan kaki saat berenang seperti orang yang sedang berjalan santai, bukan berlari. Hal ini juga menjadi salah satu faktor renang yang mudah dipelajari.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan kaki posisi badan terlentang

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik belajar gerak dasar kaki sambil duduk dipinggir kolam.
(b) Belajar gerak dasar kaki sambil berdiri dipinggir menghadap kolam.
(c) Belajar gerak dasar kaki sambil berdiri dipinggir menghadap kolam, namun sambil dipegang sebagai bebannya.
(d) Belajar gerak dasar kaki sambil terapung telentang dan memegang pelampung di kolam.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan pembelajaran ini berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 7.2 Aktivitas pembelajaran gerakan kaki renang gaya dada dengan posisi kaki terlentang

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat dipegang teman/guru

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik melakukan pembelajaran gerakan kaki sambil memegang dinding kolam.

(b) Pembelajaran gerakan kaki dengan menggunakan pelampung sirip kaki (*kick-board*).

Gambar 7.3 Aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat dipegang teman/guru

(c) Pembelajaran koordinasi gerakan kaki dan tangan sambil meluncur, lebih baik menggunakan alat pernapasan.

(d) Pembelajaran koordinasi gerakan secara lengkap (gerak kaki, lengan, dan gerak mengambil napas).

(e) Pembelajaran dengan orientasi pada jarak hasil setiap kayuhan.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan pembelajaran ini berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat memegang dinding kolam

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan posisi badan peserta didik telungkup.

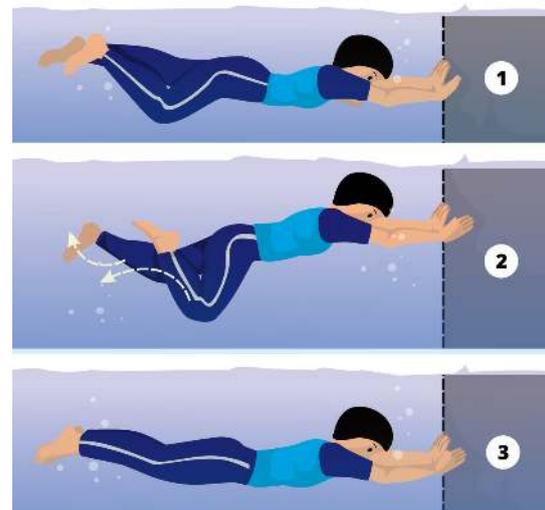
(b) Kedua kaki lurus.

(c) Kedua tangan memegang parit kolam.

(d) Kemudian tarik kedua kaki secara serentak mendekati pinggul hingga lutut membentuk sudut.

(e) Kedua paha agak membuka.

(f) Bersamaan dengan itu, pergelangan kaki diputar menghadap ke luar dan siap mendorong.

g) Peserta didik diminta untuk melakukan pembelajaran ini berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 7.4 Aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat dengan memegang dinding kolam

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan kaki dengan tangan dipegang teman/guru

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan posisi badan peserta didik telungkup.

(b) Kedua tangan lurus ke depan dipegang oleh teman.

(c) Kedua kaki lurus ke belakang.
(d) Kemudian gerakan kaki seperti katak.
(e) Lakukan pembelajaran ini dalam jarak 8 sampai 10 meter.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan pembelajaran ini diulangi 2 sampai 3 kali.

Gambar 7.5 Aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat dengan tangan dipegang teman/guru

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan konsep kegiatan penutup pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 5 s.d 8)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pengenalan air seperti gerakan lengan.

- Gerakan lengan pengenalan air diantaranya: gerakan lengan di darat, gerakan lengan di air, gerakan lengan dipegang teman/guru, dan gerakan lengan dengan mengepit pelampung.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

Aktivitas 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pengenalan air seperti gerakan lengan

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan lengan.

Gerakan lengan dalam renang berperan sebagai tenaga pendorong. Berikut ini adalah langkah-langkah gaya tangan dalam renangan: 1) Luruskan kedua tangan

dan julurkan ke atas kepala dengan posisi jari-jari merapat, 2) tekuk tangan ke bawah dada, posisi telapak tangan berhadapan ke dalam, dan 3) julurkan tangan ke atas kepala dengan posisi ibu jari di atas seperti posisi semula.

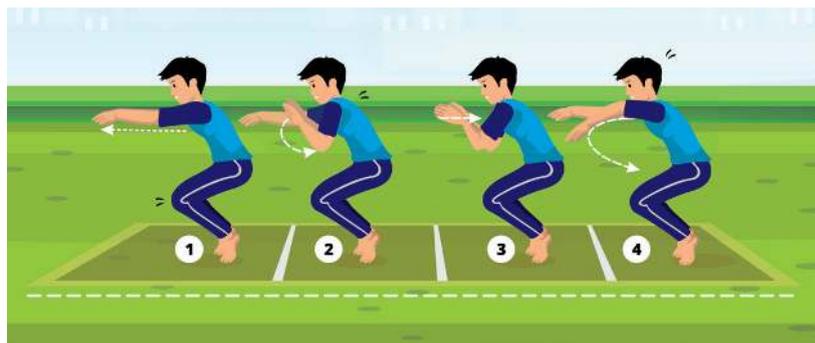
Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan pengenalan air seperti gerakan lengan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan pengenalan di air seperti gerakan lengan.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari pengenalan air seperti gerakan lengan dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan lengan antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di darat

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri jongkok, kedua lutut ditekuk.
(b) Kedua tangan lurus di depan.
(c) Pandangan ke depan.
(d) Kemudian putar kedua telapak tangan dengan menekan ke bawah sampai dagu.
(e) Lalu luruskan kembali kedua lengan ke depan, sikap telapak tangan menghadap bawah.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di darat

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di air

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik melakukan pembelajaran sama dengan pembelajaran di darat.
(b) Sekarang latihannya di air yang dangkal.

(c) Kemudian sedikit demi sedikit gerakannya maju ke depan.

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang 3 - 5 menit.

Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di air

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dengan kaki dipegang oleh teman/guru

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan posisi peserta didik dengan badan telungkup.

(b) Lalu temanmu memegang kaki peserta didik.

(c) Hingga posisi badanmu lurus.

(d) Kedua tangan lurus ke depan.

(e) Kepala agak sedikit di atas air.

(f) Lakukan pembelajaran ini dalam jarak 8 sampai 10 meter.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang 3 - 5 menit.

Gambar 7.8 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dengan kaki dipegang oleh teman/guru

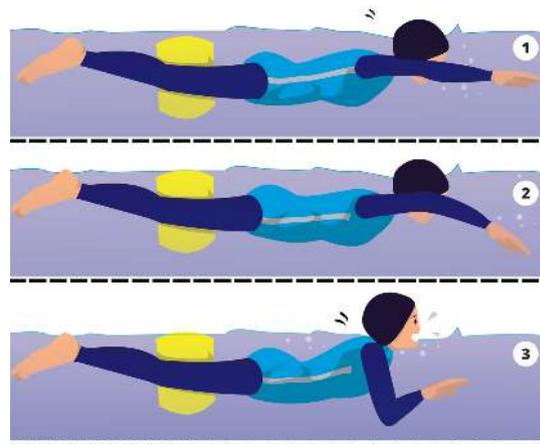
(4) Aktivitas Pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik masuk ke dalam kolam dangkal, dipinggir kolam.

(b) Kedua paha mengepit papan pelampung.

(c) Luruskan kedua lengan ke depan.

(d) Kedua kaki ke belakang.
(e) Hingga badan terapung di atas permukaan air.
(f) Lakukan pembelajaran ini dalam jarak 8 sampai 10 meter.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 7.9 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan lengan, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan lengan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan lengan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan lengan.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 9 s.d 12)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan.

- Gerakan posisi badan meluncur dari pinggir kolam dangkal.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 3

c) Aktivitas pembelajaran 3: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pengenalan air seperti gerakan posisi badan

   Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan lengan, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air seperti posisi badan.

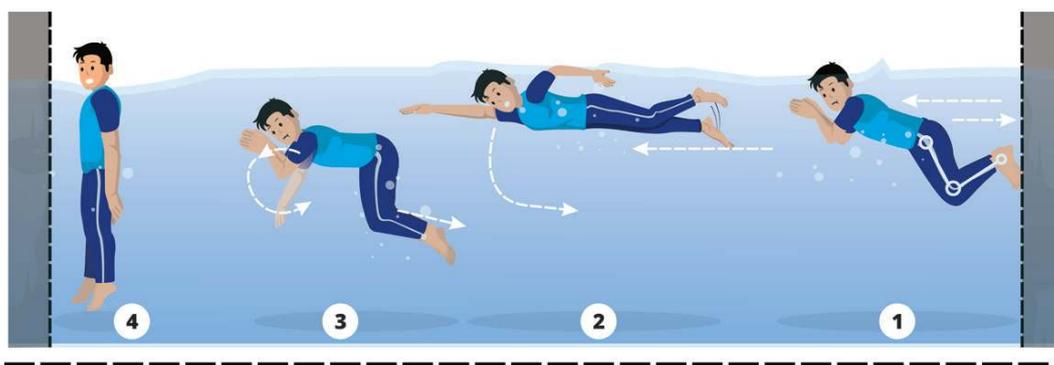
   Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan pengenalan air seperti gerakan posisi badan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan gerakan pengenalan air seperti posisi badan.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari pengenalan air seperti gerakan posisi badan dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan antara lain sebagai berikut:

(1) Persiapan
   (a) Sikap permulaan peserta didik berdiri membelakangi dinding kolam dengan kedua lengan lurus di samping telinga dan ibu jari tangan rapat.
   (b) Salah satu kaki ditempelkan pada dinding kolam.
   (c) Bungkukkan badan ke depan dengan tetap mempertahankan kedua lengan lurus.

(2) Gerakan
   (a) Tempelkan lagi satu kakinya ke dinding kolam.
   (b) Dengan cepat dorongkan kedua kaki dibelakang, hingga badan mendorong ke depan, kedua kaki rapat dan lurus, badan lurus serta kedua lengan lurus.

(3) Akhir gerakan
   (a) Setelah badan meluncur, tarik lengan ke belakang dan kedua kaki ditarik ke depan, hingga badan kembali posisi berdiri.
   (b) Kedua lengan rapat di samping badan.
   (c) Pandangan ke depan.
   (d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 5 menit.

Gambar 7.10 Bentuk aktivitas pembelajaran gerakan posisi tubuh (meluncur dari pinggir kolam dangkal)

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka

perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan di air seperti gerakan posisi badan.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

3) Kegiatan penutup (15 menit)
   Sama seperti pada pertemuan pertama.

G. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 13 - 15)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan mengambil napas

- Gerakan mengambil napas diantaranya: gerakan mengambil napas berpegang pada parit kolam dan mengambil napas kedua kaki dipegang teman.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

   Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 4

d) Aktivitas pembelajaran 4: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pengenalan air seperti gerakan mengambil napas

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan mengambil napas.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan gerakan pengenalan air seperti gerakan mengambil napas. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan pengenalan air seperti gerakan mengambil napas.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari pengenalan air seperti gerakan mengambil napas dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan mengambil napas antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran mengambil napas berpegang pada parit kolam

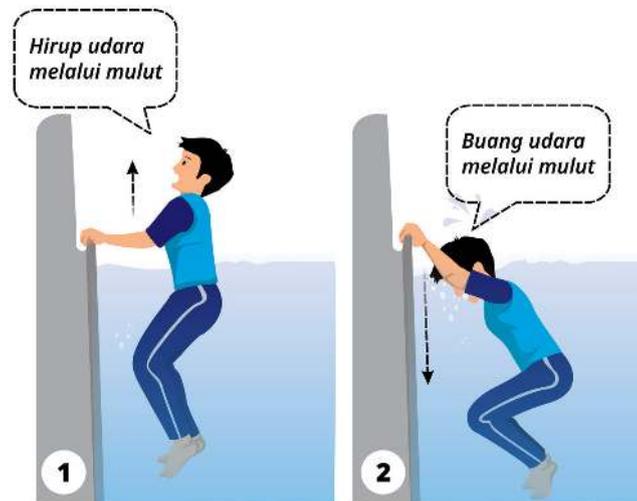
Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri di pinggir kolam.

(b) Kedua lengan berpegangan pada parit kolam.

(c) Hirup udara di atas permukaan air dan direndahkan kedua lutut kaki sehingga kepala masuk ke permukaan air lalu buang udara di dalam air melalui mulut.

(d) Angkat kembali kepala ke atas permukaan air bersamaan kedua lutut dinaikkan.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

Gambar 7.11 Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas berpegang pada parit kolam

(2) Aktivitas pembelajaran mengambil napas kedua kaki dipegang teman

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri pada kolam dangkal.

(b) Kedua kaki dipegang teman, hingga badan terapung pada permukaan air, lakukan gerakan tangan gaya dada.

(c) Pada saat kedua tangan melakukan putaran depan dada, dan dada terangkat ke permukaan air, hirup udara.

(d) Pada saat kepala masuk permukaan air, kedua lengan lurus ke depan.

Gambar 7.12 Aktivitas pembelajaran gerakan mengambil napas kedua kaki dipegang teman

(e) Lakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak maju/ jalan.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 3 - 5 menit.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan mengambil napas, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan mengambil napas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan aktivitas pengenalan air seperti gerakan mengambil napas, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan mengambil napas.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik Cara Menceklis

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama: ....   Kelas: ....

No	Pernyataan	😢 1	😟 2	😊 3	😀 4
1.	Saya dapat menyebutkan gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas.				
2.	Saya dapat menjelaskan pengertian gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas.				
3.	Saya dapat merinci cara melakukan gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas.				
4.	Saya dapat memeragakan gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki, gerakan lengan, posisi tubuh, dan gerakan mengambil napas.				

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

H. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Kelangsungan gerakan renang gaya dada antara lain gerakan .... A. kaki dan lengan B. lengan dan mengambil napas C. posisi tubuh dan mengambil napas D. kaki, lengan, posisi tubuh, mengambil napas Kunci: D. kaki, lengan, posisi tubuh, mengambil napas	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Tuliskan bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki. Kunci: 1) Gerakan kaki posisi badan terlentang 2) Gerakan kaki di tempat dipegang teman/guru 3) Gerakan kaki di tempat memegang dinding kolam	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Uraian tertutup	4) Gerakan kaki dengan tangan dipegang teman/ guru.	1, jika bentuk aktivitas dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas

1) Butir tes

Lakukan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerakan.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda contreng (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ______________________ Kelas: ______________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Gerakan kaki	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Gerakan lengan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
3.	Koordinasi gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerakan dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Gerakan kaki

- gerakan kaki turun naik ke atas dan ke bawah secara bergantian.
- pada waktu menggerakkan kaki, pergelangan kaki diregangkan dan lutut lurus.
- gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.
- apabila kaki kanan naik, kaki kiri turun.

(b) Gerakan lengan

- kedua lengan sejajar, bahu lurus di samping telinga dan jari-jari lengan rapat.
- gerakan lengan rapat seperti mendayung, tarik satu lengan ke belakang.
- pada waktu lengan di bawah bahu tarik siku ke atas.
- kemudian lengan diluruskan kembali ke depan.

(c) Koordinasi gerakan

- berdiri tegak, bersandar di pinggiran kolam renang, kaki kanan menekuk dan tempelkan telapak kaki kanan pada dinding kolam.
- kemudian membungkuk ke depan badan dan lengan lurus ke depan sejajar dengan air.

- tolakkan kaki kanan pada dinding kolam.
- lalu meluncur ke depan lurus di permukaan air sejauh 5 meter

b) Pengolahan skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

I. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

J. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

K. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

L. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....

Lingkup/Materi Pembelajaran : ....

Nama Peserta Didik : ....

Fase/Kelas : B/IV

1. Panduan umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas antara lain:

   1) Gerakan pengenalan air seperti gerakan posisi badan.
   2) Gerakan pengenalan air seperti gerakan kaki.
   3) Gerakan pengenalan air seperti gerakan lengan.
   4) Gerakan pengenalan air seperti gerakan mengambil napas.

M. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi keterampilan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi gerakan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

N. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana di air.
3. Mengamati video pembelajaran materi gerakan pengenalan air seperti gerakan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-910-2 (jil.4)

UNIT 7

Aktivitas Kebugaran yang Berkaitan dengan Kesehatan

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani terkait dengan Kesehatan Seperti Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot.

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	IV / .....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Pokok Bahasan	:	Aktivitas Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Kesehatan
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	1 s.d 2 Kali Pertemuan (3 s.d 6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot dan daya tahan otot dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 7 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti: latihan kekuatan otot dan daya tahan otot. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot dan daya tahan otot. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan refleksi serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan sederhana (permainan lompat tali) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran materi berbagai bentuk aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dapat dilakukan dengan metode cerita, menirukan, dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

C. Apersepsi

Apersepsi yang dimaksud adalah menyamakan persepsi baik guru maupun peserta didik terkait materi yang akan diajarkan. Dalam hal ini peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot dan daya tahan otot yang prinsip gerakannya berpusat pada latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, *agilitas*, kecepatan gerak, *power* dan keseimbangan.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot dan daya tahan otot?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot.

- Latihan kekuatan otot diantaranya: mendorong pohon, mendorong dinding, saling mendorong telapak tangan, saling mendorong tongkat, saling mendorong bahu dengan dua lengan, saling mendorong bahu sambil merangkak, saling mendorong bahu berpasangan, tarik-menarik berpasangan dengan satu lengan atau dua lengan, jongkok bertumpu dengan telapak tangan, mengangkat kedua kaki dari sikap duduk, *sit-up*, otot punggung (*back-lift*), dan *push-up*.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan konsep materi pembelajaran remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan konsep materi pembelajaran pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah dan ruangan kelas.
    b) Matras senam atau sejenisnya.
    c) Tali plastik atau seutas tali sejenisnya untuk lompat tali.
    d) Palang tunggal atau sejenisnya.
    e) Peluit dan *stopwatch*.
    f) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
    a) Mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
    b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
    c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.

d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas bentuk-bentuk latihan kekuatan otot.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan lompat tali. Bermainnya dengan cara:

    (1) Permainan dilakukan secara berkelompok.

    (2) Dua orang bertugas memegang tali.

    (3) Satu anak memegang tali dibagian kanan dan satu anak lagi memegang tali dibagian kiri.

    (4) Tali direntangkan dengan posisi terendah lalu terus sampai posisi tinggi.

    (5) Pemain yang tidak bisa melompati tali, maka dikeluar dari permainan dan menggantikan posisi teman yang memegang tali.

Gambar 8.1 Aktivitas pembelajaran permainan lompat tali

j) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian,

berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*).

Disamping latihan kekuatan otot yang baik yang harus dimiliki peserta didik, maka koordinasi gerakan akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik.

Bentuk-bentuk aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas latihan kekuatan otot lengan dengan mendorong pohon

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, salah satu kaki di depan dan kaki yang lain di belakang.

(b) Kemudian tempelkan kedua telapak tangan pada batang pohon.

(c) Kaki kiri di depan menekuk dan kaki kanan lurus agak jinjit.

(d) Doronglah pohon sekuat-kuatnya.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.

Gambar 8.2 Aktivitas latihan kekuatan otot lengan dengan mendorong pohon

(2) Aktivitas latihan kekuatan otot lengan dengan mendorong dinding

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, salah satu kaki di depan dan kaki yang lain di belakang.

(b) Kemudian tempelkan kedua telapak tangan pada dinding.

(c) Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

(d) Doronglah dinding sekuat-kuatnya dengan dua tangan.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.

Gambar 8.3 Aktivitas latihan kekuatan otot lengan dengan mendorong dinding mendorong dinding

(3) Aktivitas latihan saling mendorong telapak tangan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadap-hadapan.

(b) Tempelkan kedua telapak tangan dengan telapak tangan teman peserta didik.
(c) Satu kaki kanan di depan lutut ditekuk.
(d) Kaki kiri tumit terangkat.
(e) Lakukan gerak mendorong sekuat-kuatnya.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.

Gambar 8.4 Aktivitas latihan saling mendorong telapak tangan

(4) Aktivitas latihan saling mendorong tongkat

Cara melakukannya:

(a) Peserta didik mengambil tongkat yang bulat kuat dan tidak mudah patah.
(b) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadap-hadapan.
(c) Peganglah tongkat erat-erat.
(d) Salah satu kaki (kiri atau kanan) di depan dengan lutut sedikit ditekuk.
(e) Lakukan gerak saling mendorong tongkat.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.

Gambar 8.5 Aktivitas latihan saling mendorong tongkat

(5) Aktivitas latihan saling mendorong bahu dengan dua lengan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadap-hadapan.

(b) Tempelkan bahu dengan bahu teman peserta didik.
(c) Kaki kiri di depan dan kanan di belakang.
(d) Lakukan gerak saling mendorong bahu.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.

Gambar 8.6 Aktivitas latihan saling mendorong bahu

(6) Aktivitas latihan saling mendorong bahu sambil merangkak

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik dalam posisi merangkak dan saling berhadap-hadapan.
(b) Tempelkan bahu peserta didik dengan bahu temannya.
(c) Lakukan gerak saling mendorong sekuat-kuatnya.
(d) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.

Gambar 8.7 Aktivitas latihan saling mendorong bahu sambil merangkak

(7) Aktivitas latihan saling mendorong bahu berpasangan

Cara melakukannya:

(a) Peserta didik mencari pasangan yang seimbang (sama besar).
(b) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dan saling berhadap-hadapan.
(c) Letakkan kedua tangan pada bahu pasangannya.

(d) Badan sedikit condong ke depan, salah satu kaki di depan.
(e) Posisi ini adalah posisi siap dorong.
(f) Bila ada aba-aba “dorong” mulailah dorong-mendorong sekuat-kuatnya.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.

Gambar 8.8 Aktivitas latihan saling mendorong bahu berpasangan

(8) Aktivitas latihan tarik-menarik berpasangan dengan satu lengan atau dua lengan

Cara melakukannya:

(a) Peserta didik mencari pasangan yang seimbang (sama besar).
(b) Kemudian duduk berhadap-hadapan dan kaki selunjur.
(c) Kedua telapak kaki ditemukan dengan telapak kaki teman peserta didik.
(d) Kedua tangan saling berpegangan.
(e) Tariklah temanmu hingga badan terangkat.
(f) Kemudian diturunkan lagi secara pelan-pelan.
(g) Selanjutnya ganti teman peserta didik yang menarik.
(h) Peserta didik diminta untuk melakukan latihan ini selama 15 detik.

Gambar 8.9 Aktivitas latihan tarik-menarik secara berpasangan

(9) Aktivitas latihan jongkok bertumpu dengan telapak tangan

Cara melakukannya:

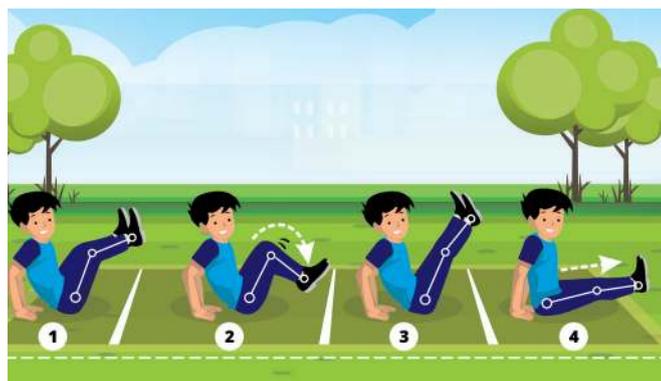
(a) Sikap permulaan peserta didik berjongkok.
(b) Kedua kaki sedikit rapat dan kedua tangan.
(c) Kemudian sentuhkan paha dekat dengan siku tangan.

(d) Lalu angkatlah kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan.
(e) Siku dapat berfungsi sebagai penahan paha.
(f) Peserta didik diminta untuk mempertahan sikap ini selama 15 detik.

Gambar 8.10 Aktivitas latihan jongkok bertumpu dengan telapak tangan

(10) Aktivitas latihan mengangkat kedua kaki dari sikap duduk

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik duduk di lantai, kedua kaki diangkat dari lantai.
(b) Kedua lutut ditekuk tergantung.
(c) Kedua lutut diluruskan kembali dan terangkat dari lantai.
(d) Kedua kaki diturunkan ke lantai dengan posisi lurus.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang 4 sampai 8 kali ulangan selama 15 detik.

Gambar 8.11 Aktivitas latihan mengangkat kedua kaki dari sikap duduk

(11) Aktivitas latihan *sit-up*

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik tidur terlentang.
(b) Kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.

(c) Kemudian angkat badan ke atas hingga posisi duduk.

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini 15 sampai 30 detik dan dilakukan berpasangan.

Gambar 8.12 Aktivitas latihan *sit up*

(12) Aktivitas latihan otot punggung (*back-lift*)

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpasangan di belakang kepala.

(b) Kemudian angkat badan hingga dada tidak menyentuh lantai.

(c) Latihan ini dilakukan berpasangan.

(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 15 sampai 30 detik.

Gambar 8.13 Aktivitas latihan otot punggung (*back-lift*)

(13) Aktivitas latihan *push-up*

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang.

(b) Kedua telapak tangan di samping dada.

(c) Kemudian angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus.

(d) Lalu badan diturunkan kembali, dengan jalan menekuk kedua sikut.

(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 15 sampai 30 detik.

Gambar 8.14 Aktivitas latihan otot lengan (*push up*)

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan bentuk-bentuk aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan konsep kegiatan penutup pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot.

- Latihan daya tahan otot diantaranya: lompat tali perorangan, lompat tali berteman, tarik-menarik seutas tali berpasangan, tarik-menarik seutas tali beregu, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot kaki, dan berjalan dengan satu kaki berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Sama dengan kegiatan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Sama dengan kegiatan inti pertemuan pertama.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan kegiatan penutup pertemuan pertama.

Aktivitas 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot

Setelah peserta didik melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot.

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan *weight training* (latihan beban).

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot dengan saksama. Bentuk-bentuk aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas latihan lompat tali perorangan

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan memegang seutas tali.
(b) Putar tali dari belakang, atas, depan, bawah, belakang dan seterusnya.
(c) Meloncat sebelum tali menyentuh tanah.
(d) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
(e) Kemudian coba tali diputar ke arah belakang.

Gambar 8.15 Aktivitas latihan lompat tali perorangan

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 15 sampai 30 detik.

(2) Aktivitas latihan lompat tali berteman

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, dua orang teman memegang ujung tali.
(b) Peserta didik yang lain berbaris di samping.
(c) Kemudian tali diputar perlahan-lahan.
(d) Peserta didik satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali itu.
(e) Apabila dapat dilakukan dengan baik, cobalah dengan dua atau tiga teman bersama-sama.
(f) Semakin lama, putaran tali dipercepat.
(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 15 sampai 30 detik.

Gambar 8.16 Aktivitas latihan lompat tali berteman

(3) Aktivitas latihan tarik-menarik seutas tali berpasangan

Cara melakukannya:

(a) Peserta didik mencari pasangan yang seimbang (sama besar).
(b) Kemudian peserta didik berdiri tegak berhadapan dan gunakan seutas tali.
(c) Salah satu kaki berada di depan.
(d) Condongkan badan peserta didik berlawanan dengan pasangan peserta didik.

Gambar 8.17 Aktivitas latihan tarik-menarik seutas tali berpasangan

(e) Setelah ada aba-aba “Ya”, mulailah saling tarik-menarik tali.

(f) Peserta didik yang dapat menarik tali ke arahnya menjadi pemenangnya.

(g) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang selama 15 sampai 30 detik.

(4) Aktivitas latihan tarik-menarik seutas tali beregu

Cara melakukannya:

(a) Peserta didik dibagi kelompok-kelompok dan setiap kelompok sebanyak 3 sampai 4 orang.

(b) Kelompok-kelompok tersebut harus seimbang.

(c) Kemudian berdiri tegak berhadapan dan gunakan seutas tali.

(d) Salah satu kaki berada di depan.

(e) Condongkan badan berlawanan dengan kelompok peserta didik.

(f) Setelah ada aba-aba "Ya", mulailah saling tarik-menarik tali.

(g) Kelompok yang dapat menarik tali ke arahnya menjadi pemenangnya.

(h) Usahakan jangan sekali-kali melepaskan tali itu, sebab membahayakan teman.

(i) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 3 sampai 4 kali.

Gambar 8.18 Aktivitas latihan tarik-menarik seutas tali beregu

(5) Aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik melakukan gerakan ini berpasang-pasangan.

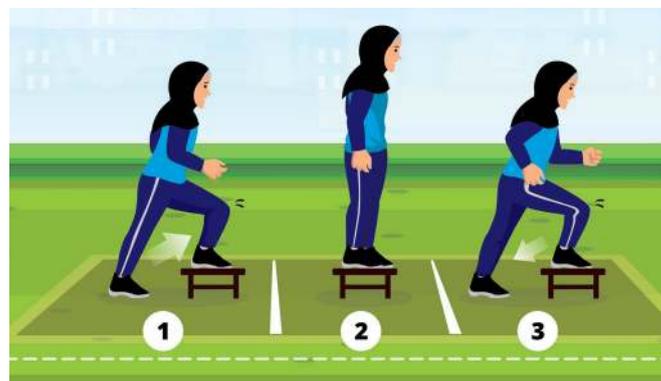
(b) Satu orang melakukan berjalan dengan tangan, dan temannya membantu memegang/mengangkat kedua kaki teman yang melakukan tersebut.

Gambar 8.19 Aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu

(c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dan secara berganti-gantian.
(d) Jarak tempuh berjalan dengan tangan tersebut 10 sampai 20 meter.
(e) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 10 sampai 20 meter sebanyak 2 sampai 3 kali.

(6) Aktivitas latihan daya tahan otot kaki

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan peserta didik berdiri di belakang sebuah bangku (tinggi bangku ± 30 sampai 40 cm).
(b) Langkahkan kaki kiri ke atas bangku diikuti dengan kaki kanan.
(c) Kemudian turunkan kaki kanan dengan diikuti kaki kiri.
(d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang sebanyak 2 kali 8 hitungan.

Gambar 8.20 Aktivitas latihan daya tahan otot kaki

(7) Aktivitas latihan berjalan dengan satu kaki berkelompok

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan salah satu kaki peserta didik dilipat ke belakang dan dipegang oleh teman dibelakang.
(b) Berlari dengan hanya bertumpu pada satu kaki.
(c) Lakukan lari ke depan menggunakan satu kaki menempuh jarak 10 sampai 15 meter.
(d) Gunakan kaki kanan dan kaki kiri sebagai kaki tumpu.

Gambar 8.21 Aktivitas latihan berjalan dengan satu kaki berkelompok

(e) Jarak tempuh berjalan dengan tangan tersebut 10 sampai 20 meter.
(f) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 10 sampai 20 meter sebanyak 2 sampai 3 kali.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

Setelah melakukan bentuk-bentuk aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan daya tahan otot.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot dan daya tahan otot yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti latihan kekuatan otot dan daya tahan otot yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik Cara Menceklis

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama: .... Kelas: ....

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya dapat menyebutkan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.				
2.	Saya dapat menjelaskan pengertian latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.				
3.	Saya dapat merinci cara melakukan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.				
4.	Saya dapat memeragakan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot.				

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Latihan mendorong bahu dengan dua lengan untuk meningkatkan kekuatan .... A. otot lengan B. otot pinggang C. otot bahu D. otot kaki Kunci: C. bahu	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Tuliskan bentuk-bentuk latihan daya tahan otot. Kunci: 1) lompat tali perorangan 2) lompat tali berteman 3) tarik-menarik seutas tali berpasangan 4) tarik-menarik seutas tali beregu 5) daya tahan otot lengan dan bahu 6) daya tahan otot kaki 7) berjalan dengan satu kaki berkelompok	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot.

1) Butir tes

Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda contreng (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ________________________ Kelas: ________________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
      (2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
         (a) Sikap awal
            - Berdiri tegak, salah satu kaki di depan dan kaki yang lain di belakang.
            - Kedua lengan di samping badan.
            - Sikap badan rileks.
            - Pandangan ke depan.
         (b) Pelaksanaan gerakan
            - Tempelkan kedua telapak tangan pada dinding.
            - Salah satu kaki berada di depan dan kaki yang satunya lagi di belakang.
            - Condongkan badan ke depan.
            - Pandangan ke depan.
         (c) Sikap akhir
            - Berdiri tegak, salah satu kaki di depan dan yang saunya lagi di belakang.
            - Kedua tangan berada disamping badan.
            - Sikap badan rileks.
            - Pandangan ke depan.
   b) Pengolahan skor
      (1) Skor maksimum: 12.
      (2) Skor Real Peserta Didik (SRP): Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : B/IV

1. Panduan umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.

b. Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot antara lain:

1) Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot.
2) Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti daya tahan otot.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi keterampilan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan seperti kekuatan otot dan daya tahan otot. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Muhajir dan Agus Gunawan
ISBN: 978-602-244-910-2 (jil.4)

UNIT **8**

Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi

Kata Kunci

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Pembelajaran Pemeliharaan Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi serta Penyakit Menular dan Tidak Menular

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	IV / .....
Pokok Bahasan	:	Pemeliharaan Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi
Sub Pokok Bahasan	:	Menerapkan Konsep Pemeliharaan Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi, serta Penyakit Menular dan Tidak Menular
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	1 s.d 2 Kali Pertemuan (3 s.d 6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 8 ini peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkan fakta, konsep, dan prosedur menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi: tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan tanya jawab, dan menyampaikan refleksi, serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan memahami dan dapat menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan memperkaya materi pembelajaran konsep pola perilaku hidup sehat. Rangkaian pembelajaran yang digunakan tidak terlalu sulit dan komplek, melainkan sederhana.

Idealnya adalah menggunakan alat peraga dan bentuk lainnya materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat agar peserta didik lebih tertarik mengikuti pembelajaran.

C. Apersepsi

Kemampuan peserta didik untuk memahami dan menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat akan membantu peserta didik untuk memahami dan dapat menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan lebih baik dan menyenangkan.

Dalam hal ini memahami dan dapat menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang prinsipnya dapat diterapkan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dan dalam kehidupan sehari-hari.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan dapat menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta dapat menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular, diantaranya:

1) Kebersihan dan kesehatan alat reproduksi meliputi: manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi, tujuan menjaga kebersihan alat reproduksi, cara memelihara kebersihan alat reproduksi, dan penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga.

2) Pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular: jenis-jenis penyakit menular.
3) Pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular, meliputi: hipertensi/darah tinggi, diabetes, penyakit jantung, penyakit obesitas, dan osteoporosis.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan konsep materi pembelajaran remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama dengan konsep materi pembelajaran pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan materi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   a) Ruangan kelas atau sejenisnya.
   b) Alat peraga konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.
   c) Video pembelajaran tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.
   d) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
   a) Guru meminta peserta didik untuk duduk dengan tertib dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik

untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.

b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.

c) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.

d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari mempelajari tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila: dimensi gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: berdiskusi atau mempresentasikan di depan kelas materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

i) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada eleman gotong royong dan mandiri

dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

a) Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena yaitu: sebuah kejadian di suatu tempat terhadap kasus penyakit alat reproduksi dan penyakit menular dan tidak menular. Masalah utamanya adalah penyebaran virus yang diakibatkan oleh tidak sehatnya alat reproduksi manusia.
b) Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut.
c) Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan curah pendapat dengan difasilitasi oleh guru.
d) Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun pertanyaan.

Materi Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi

Peserta didik diminta untuk membaca dan menyimak teks berikut ini yang merupakan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Materi pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi tersebut akan dibahas dengan lengkap sebagai berikut.

Alat reproduksi merupakan bagian tubuh yang memiliki fungsi yang penting bagi tubuh. Kesehatan alat reproduksi juga harus dijaga dengan baik. Kebersihan alat reproduksi harus dijaga agar terhindar dari bibit penyakit.

Alat reproduksi bermanfaat sebagai alat pengembangbiakan. Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh terkait

fungsi, peran, dan sistem reproduksi. Kondisi sehat tidak berarti bebas penyakit atau kecacatan, akan tetapi sehat secara mental dan sosial kultural. Maka untuk mencapai derajat sehat, kalian harus menjaga kebersihan alat reproduksi.

(1) Manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi

Menjaga kebersihan alat reproduksi, terutama bagian luar, merupakan bagian dari kebersihan diri. Kebiasaan ini perlu ditanamkan sejak dini. Tidak hanya anak perempuan, anak laki-laki juga perlu membiasakannya. Penyakit dapat timbul akibat kebersihan di sekitar bagian alat reproduksi tidak terjaga. Jika terbiasa membersihkan alat reproduksi akan banyak memperoleh manfaat.

Manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi sebagai berikut:

(a) Kulit di sekitar alat reproduksi selalu sehat dan bebas dari bau tidak sedap.
(b) Aktivitas buang air kecil dan buang air besar tidak terganggu.
(c) Terhindar dari berbagai penyakit.
(d) Dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.

Gambar 9.1 Cara menjaga kebersihan alat reproduksi

(2) Tujuan menjaga kebersihan alat reproduksi

(a) Memelihara fungsi alat reproduksi.
(b) Menghindari munculnya bau tidak sedap pada alat reproduksi.
(c) Mencegah terjangkitnya penyakit pada alat reproduksi.
(d) Meningkatkan kenyamanan dalam melakukan aktivitas.

(3) Cara memelihara kebersihan alat reproduksi

Cara memelihara kebersihan alat reproduksi antara lain:

(a) Mencuci tangan

Mengapa tangan harus dicuci? Tangan biasa digunakan untuk menyentuh benda. Bisa saja benda yang disentuh atau dipegang kotor. Setelah buang air kecil atau

besar, kalian perlu mencuci tangan. Jika tidak dicuci, tangan akan menjadi tempat kuman berkembang biak. Gunakan sabun ketika mencuci tangan.

Gambar 9.2 Cara menjaga kebersihan alat reproduksi dengan mencuci tangan

(b) Membersihkan diri setelah buang air

Setelah buang air, jangan lupa membersihkan diri. Bilaslah anggota tubuh menggunakan air bersih yang mengalir. Gunakan tangan kiri untuk membersihkannya. Gunakan pula sabun agar kebersihannya makin terjaga.

Gambar 9.3 Cara menjaga kebersihan alat reproduksi dengan membersihkan diri setelah buang air

(c) Mengelap dengan handuk atau tisu

Apa jadinya jika tubuhmu basah dan lembab? Tubuh menjadi tempat tumbuhnya jamur. Jamur kulit menyebabkan gatal-gatal. Secara refleks, kalian akan menggaruk-garuk kulit tubuh karena rasa gatal.

Tindakan ini dapat melukai kulitmu atau tubuh kalian dan menambah luasnya jamur. Untuk menghindari tumbuhnya jamur, kalian perlu mengeringkan tubuh kalian dengan mengelap tubuh dengan handuk atau tisu saat berkeringat atau basah.

Gambar 9.4 Cara menjaga kebersihan alat reproduksi dengan mengelap dengan handuk atau tisu

(d) Mengenakan celana dalam yang bersih dan higienis

Higienis berarti bebas dari kuman atau tidak mengandung bibit penyakit. Apa hubungan higienis dengan celana dalam? Celana dalam yang bersih dan higienis dapat menjaga kebersihan alat reproduksi.

Gantilah celana dalam sekurangnya dua kali dalam satu hari. Celana dalam yang kotor dan lembab rentan kuman penyakit. Sebaiknya kamu memilih celana dalam yang berbahan katun, karena bahan katun dapat menyerap keringat sehingga tidak lembab.

(e) Mencuci pakaian dan celana yang kotor

Pakaian dan celana kotor menjadi sarang bibit penyakit. Agar tetap bersih, pakaian dan celana kotor harus dicuci, selanjutnya pakaian tersebut dijemur dan disetrika.

(f) Mengenakan pakaian yang longgar

Mengenakan pakaian atau celana yang ketat dapat mengganggu peredaran darah. Suhu tubuh juga semakin meningkat. Agar kesehatan reproduksi terjaga, sebaiknya menggunakan celana yang agak longgar. Agar dapat bebas bergerak dan lebih nyaman beraktivitas.

(g) Membiasakan buang air di toilet/kamar mandi

Biasakan buang air di toilet atau kamar mandi. Kebiasaan ini merupakan sikap terpuji dan dapat menjaga kesehatan tubuh. Hindari buang air di sembarang tempat. Selain menggangu orang lain, buang air di sembarang tempat merupakan perilaku yang tidak terpuji. Kebersihan toilet atau kamar mandi perlu dipelihara

secara rutin. Toilet atau kamar mandi yang kotor akan menjadi sarang kuman, kuman dapat menimbulkan penyakit.

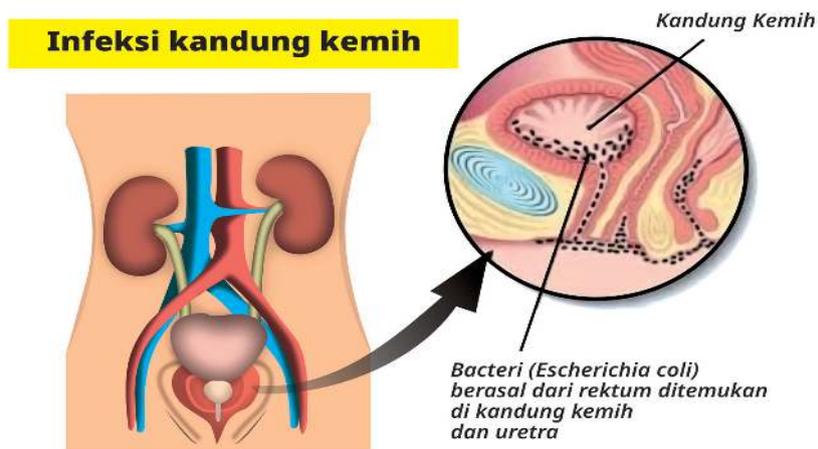
Gambar 9.5 Cara menjaga kebersihan alat reproduksi dengan membiasakan buang air di toilet/ kamar mandi

(4) Penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga

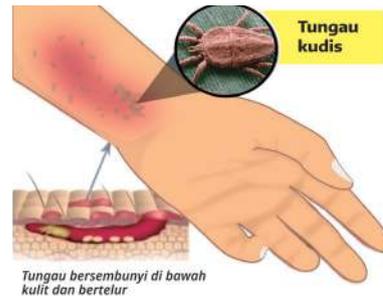
Penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga antara lain:

(a) Infeksi saluran kencing

Infeksi saluran kencing atau infeksi saluran kemih disebabkan bakteri *Escherichia Coli.* Bakteri *Escherichia Coli* hidup di dalam saluran cerna yang masuk pada saluran uretra. Infeksi saluran kencing dibagi atas 2 macam, yaitu infeksi saluran kecing bawah dan infeksi saluran kencing atas.

Gejala infeksi saluran kencing bagian bawah adalah rasa ingin selalu buang air kecil, nyeri atau perih saat buang air kecil, warna *urine* keruh, dan bau *urine* tidak sedap. Gejala infeksi saluran kencing bagian atas adalah nyeri pada bagian selangkangan, mual dan demam.

Gambar 9.6 Infeksi saluran kencing

(b) Kudis

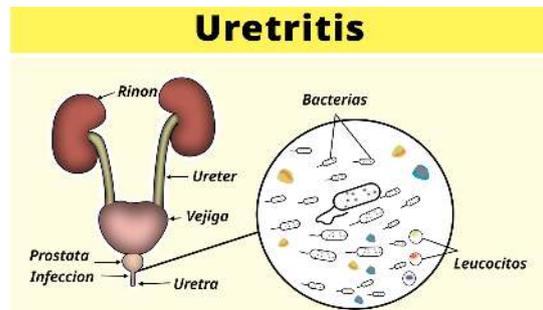
Kudis disebabkan oleh tungau *Sarcoptes Scabiei.* Tungau menggali sarang di bawah lapisan kulit, sehingga kulit gatal dan membentuk ruam. Penyakit ini dapat menular melalui sentuhan kulit. Penyakit ini juga ditularkan jika terjadi kontak langsung dengan hewan yang mengidap kudis. Hindari saling meminjam pakaian atau handuk.

Gambar 9.7 Kudis

(c) Eksim

Eksim atau eksema adalah peradangan pada kulit yang menyebabkan munculnya gatal-gatal. Pada kondisi tertentu kulit memerah, kering dan pecah-pecah. Eksim merupakan jenis penyakit jangka panjang. Setelah menghilang, gejalanya dapat muncul kembali. Kulit yang terkena eksim tidak boleh digaruk karena menyebabkan infeksi dan iritasi.

Gambar 9.8 Eksim

(d) Urethritis

Urethritis adalah penyakit infeksi yang menyebabkan peradangan pada bagian lapisan uretra. Lapisan uretra adalah sebuah saluran kecil yang berfungsi mengalirkan air kencing ke luar tubuh. Penyebab urethritis antara lain bakteri yang masuk ke saluran uretra sehingga terjadi infeksi.

Gambar 9.9 Urethritis

Materi Pembelajaran 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular

Setelah peserta didik membaca dan menyimak konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan materi pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular.

Kemudian peserta didik diminta untuk mendiskusikan cerita dan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru. Materi pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular antara lain sebagai berikut:

Penyakit menular ialah penyakit yang dapat ditularkan baik secara langsung maupun melalui perantara. Penyakit menular dapat diakibatkan oleh virus, bakteri, parasit, ataupun jamur. Proses penularan dapat melalui empat perantara, yaitu kontak langsung, kontak tidak langsung, melalui makanan/minuman, dan melalui udara.

Proses penularan secara langsung terjadi pada saat berkontak langsung dengan penderita penyakit. Sedangkan penularan secara tidak langsung dapat terjadi ketika tertular penyakit melalui perantara seperti nyamuk.

Bentuk-bentuk konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular antara lain sebagai berikut:

(1) Jenis-jenis penyakit menular

Jenis-jenis penyakit menular antara lain sebagai berikut:

(a) Penyakit kulit

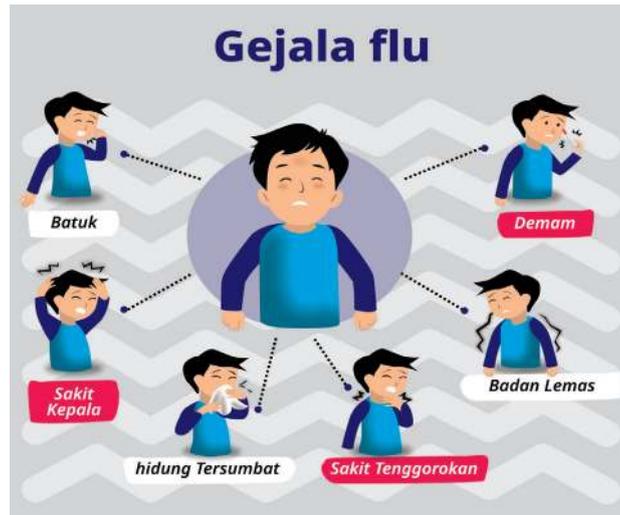
Penyakit kulit merupakan salah satu jenis penyakit menular yang banyak jenisnya dan mudah menular dari satu orang ke orang lain. Pencegahan dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan diri sendiri, lingkungan, dan pakaian; mengkonsumsi makanan bergizi; dan tidak menggunakan pakaian/handuk orang lain. Contoh penyakit kulit yaitu cacar air, panu, dan kudis.

Gambar 9.10 Penyakit Cacar Air

Gambar 9.11 Penyakit Panu

(b) Penyakit influenza

Penyakit influenza merupakan jenis penyakit yang disebabkan oleh virus *influenza* yang menginfeksi saluran pernapasan yang ditularkan melalui udara ketika penderita batuk/bersin.

Gejala penyakit Influenza antara lain: demam, muka/wajah terasa nyeri, mata dan hidung berair, tenggorokan sakit, dan batuk, hidung beringus, tulang lengan dan tungkai pegal, sakit kepala, dan tubuh terasa lemah.

Gambar 9.12 Penyakit influenza

(c) Penyakit Diare

Penyakit diare disebabkan oleh infeksi bakteri, infeksi virus, keracunan makanan, dan konsumsi obat yang kurang sesuai dengan tubuh. Gejala utama diare ialah sering berak encer/berair, kadang disertai muntah, demam, rasa mual, dan nyeri di perut, sehingga penderita mengalami kekurangan cairan.

Pertolongan pada penderita diare adalah dengan memberikan cairan, makanan, dan obat-obatan. Cairan yang dapat diberikan berupa larutan gula-garam, oralit, air tajin, dan kuah sayuran.

Gambar 9.13 Penyakit diare

(d) Penyakit demam berdarah

Gambar 9.14 Penyakit demam berdarah

Penyakit demam berdarah disebut juga DBD (demam berdarah dengue). Penyebabnya adalah virus dengue yang penularannya melalui nyamuk *aedes aegypti.* Demam berdarah ringan menyebabkan demam tinggi, ruam, nyeri otot dan sendi. Jika sudah parah dapat menyebabkan pendarahan serius, penurunan tekanan darah, dan berakibat kematian.

Pencegahan dapat dilakukan dengan pemberantasan nyamuk dewasa, dan jentik nyamuk dengan cara:

- Menguras tempat penampungan air.
- Menutup rapat tempat penampungan air.
- Mengubur Barang Bekas.
- Menggunakan obat anti-nyamuk.
- Mengenakan pakaian tertutup saat ke luar rumah.
- Meletakkan tanaman pengusir nyamuk di dalam rumah.
- Menghentikan kebiasaan menggantung pakaian.

(e) Penyakit malaria

Penyakit malaria merupakan penyakit menular yang diakibatkan oleh parasit *plasmodium* dari gigitan nyamuk *Anopheles* betina yang terinfeksi. Gejala utama malaria yaitu demam tinggi hingga menggigil, sakit kepala, mual, dan muntah, kejang, tubuh berkeringat diiringi kelelahan, dan nyeri pada sekujur tubuh.

Gambar 9.15 Penyakit malaria

Pencegahan penularan dengan cara membersihkan lingkungan tempat tinggal.

- Menghindari gigitan nyamuk.
- Menutup kulit dengan celana panjang dan baju berlengan panjang.
- Tidur dengan tempat tidur berkelambu.
- Memakai krim pelindung dari gigitan nyamuk.

Materi Pembelajaran 3

c) Aktivitas pembelajaran 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular

Setelah membaca dan menyimak konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular, peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.

Kemudian peserta didik diminta untuk mendiskusikan cerita dan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Materi pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular antara lain sebagai berikut:

Penyakit tidak menular adalah penyakit yang disebabkan karena adanya masalah fisiologis. Biasanya terjadi karena faktor keturunan dan gaya hidup yang tidak sehat. Penyebab secara umum ialah mengonsumsi gula, garam, dan lemak secara berlebihan.

Karakteristik penyakit tidak menular yaitu masa inkubasi panjang, bersifat kronik (berlarut-larut), banyak mengalami kesulitan diagnosis, mempunyai variasi yang luas, memerlukan biaya tinggi dalam pencegahan dan penanggulangannya.

Bentuk-bentuk konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular, antara lain sebagai berikut:

(1) Hipertensi/darah tinggi

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah terhadap dinding arteri (pembuluh darah) sangat tinggi melampaui batas normalnya. Peningkatan ini menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras dari biasanya untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah.

Upaya pencegahan penyakit hipertensi:

(a) Mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari).
(b) Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5×/minggu).
(c) Tidak merokok dan menghindari asap rokok.
(d) Diet dengan gizi seimbang.
(e) Mempertahankan berat badan ideal.
(f) Menghindari minum alkohol.

Gambar 9.16 Hipertensi/darah tinggi

(2) Diabetes

Diabetes merupakan penyakit dimana kadar gula dalam darah meningkat, karena gangguan fungsi insulin. Disebabkan oleh faktor genetis, obesitas, konsumsi makanan yang tidak baik, dan merokok.

Gejala-gejala pada penyakit diabetes: rasa haus berlebihan, mudah mengantuk dan kebanyakan tidur, mudah lapar, luka lambat sembuh, dan badan mudah lelah dan kesemutan.

Upaya pencegahan penyakit diabetes:

(a) Menerapkan pola makan sehat.
(b) Menjalani olahraga secara rutin.
(c) Menjaga berat badan ideal.
(d) Mengelola stres dengan baik.
(e) Melakukan pengecekan gula darah secara rutin.

Gambar 9.17 Penyebab diabetes

(3) Penyakit jantung

Penyakit jantung ialah suatu kondisi dimana kerja organ jantung tidak berjalan normal karena sebab tertentu. Gangguan pada jantung disebabkan karena penumpukan kolesterol di sekitar pembuluh darah.

Penyakit jantung disebabkan karena faktor merokok, menderita diabetes, kolesterol tinggi, terkena hipertensi, dan gemar mengonsumsi makanan berlemak.

Gejala penyakit jantung yang umumnya dialami: nyeri dada, sesak napas, pembengkakan di betis, kaki, atau pergelangan kaki, dan kelelahan.

Gambar 9.18 Gejala-gejala penyakit jantung

Penyakit jantung tidak bisa disembuhkan secara total dan membutuhkan perawatan seumur hidup. Namun, kalian bisa menghindari gejala penyakit jantung dengan melakukan berbagai upaya pencegahannya, misalnya dengan menerapkan gaya hidup sehat yang bisa meningkatkan kesehatan jantung.

Upaya pencegahan gejala penyakit jantung yang bisa kalian lakukan:

(a) Berhenti merokok.
(b) Berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari.
(c) Makan makanan yang rendah garam dan lemak jenuh.
(d) Pertahankan berat badan ideal.
(e) Kurangi dan kelola stress.
(f) Jaga kebersihan dengan baik.
(g) Kontrol kesehatan secara rutin, meliputi tekanan darah, kolesterol, dan kadar gula.

(4) Penyakit obesitas

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang sangat tinggi dalam tubuh seseorang, yang mengakibatkan berat badan diatas berat badan ideal. Dampak obesitas antara lain: terserang strok, penyakit jantung, diabetes, dan kanker usus.

Gambar 9.19 Penyakit obesitas

Upaya pencegahan penyakit obesitas antara lain:

(a) Berhentilah makan sebelum merasa kenyang.

(b) Hindari mengkonsumsi makanan ringan, tapi gantilah makanan ringan tersebut dengan buah dan sayur agar tidak menghilangkan hobi tersebut.

(c) Hindari obesitas dengan berolahraga.

(d) Berolahraga juga akan menjaga sistem metabolisme tubuh.

(e) Ada baiknya mengurangi makan-makanan yang manis.

(5) Osteoporosis

Merupakan penyakit tulang yang mempunyai sifat khas berupa massa tulang yang rendah, disertai mikro arsitektur tulang dan penurunan kualitas jaringan tulang sehingga tulang menjadi rapuh.

Pola hidup sehat yang perlu kalian lakukan sejak dini untuk mencegah pengeroposan tulang: Konsumsi makanan tinggi kalsium, tingkatkan konsumsi kalium dan protein, berjemur sinar matahari, melakukan aktivitas fisik secara rutin, hindari rokok dan alcohol, mengurangi minuman bersoda, hindari diet ketat, deteksi dini gejala, hindari risiko terjatuh, an segera obati.

Gambar 9.20 Osteoporosis

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk mendiskusikan dan presentasikan materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: persiapan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan akhir pembelajaran.

Setelah melakukan diskusi dan mempresentasikan materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan diskusi dan mempresentasikan materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam memahami dan mengerti materi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam memahami dan mengerti materi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Sikap) Peserta Didik

Sama dengan lembar refleksi diri (sikap) peserta didik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik Cara Menceklis

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama: .... Kelas: ....

No	Pernyataan	😢 1	😟 2	😊 3	😀 4
1.	Saya dapat menyebutkan cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.				
2.	Saya dapat menjelaskan cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.				
3.	Saya dapat merinci cara menerapkan memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.				
4.	Saya dapat mendiskusikan dan mendemontrasikan cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan diskusi tentang cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.				

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Sama dengan konsep kegiatan penutup pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

E. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Kesehatan alat reproduksi harus dijaga dengan baik. Kebersihan alat reproduksi harus dijaga agar terhindar dari .... A. bibit penyakit B. penyakit menular C. penyakit tidak menular D. malapetaka Kunci: A. bibit penyakit	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Tuliskan manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi pada manusia.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan isi benar.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Uraian tertutup	2) Aktivitas buang air kecil dan buang air besar tidak terganggu. 3) Terhindar dari berbagai penyakit. 4) Dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.	3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Mendiskusikan bersama teman materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular

1) Butir tes

Menceritakan materi tentang cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular bersama teman peserta didik. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian menjelaskan materi tentang cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular (asesmen proses) dalam kegiatan pembelajaran.

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan menjelaskan materi cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunujukan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan presentasi/diskusi

Contoh lembar asesmen proses menceritakan untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: ______________________ Kelas: ______________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Persiapan awal pembelajaran	a. Menyiapkan buku tulis dan pensil/pulpen.		
		b. Menyiapkan buku paket.		
		c. Duduk dengan tertib di kelas.		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.		
2.	Pelaksanaan pembelajaran	a. Membaca buku paket pelajaran tentang materi yang akan diajarkan.		
		b. Menceritakan pengalaman dalam belajar.		
		c. Menceritakan kesulitan-kesulitan dalam memahami materi pelajaran.		
		d. Menanyakan kepada guru apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti.		
3.	Refleksi hasil pembelajaran	a. Tanya jawab antara guru dengan peserta didik.		
		b. Menyimpulkan kembali materi pelajaran yang telah dipelajari.		
		c. Merapikan kembali buku tulis dan pensil/ pulpen.		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan.

4) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen persiapan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan refleksi hasil pembelajaran dengan benar.
      (2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen persiapan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan refleksi hasil pembelajaran dengan benar.
         (a) Persiapan awal pembelajaran
            - Menyiapkan buku tulis dan pensil/pulpen mempersiapkan bahan pembelajaran.
            - Menyiapkan buku paket.
            - Duduk dengan tertib di kelas.
            - Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.
         (b) Pelaksanaan pembelajaran
            - Membaca buku paket pelajaran tentang materi yang akan diajarkan.
            - Menceritakan pengalaman dalam belajar.
            - Menceritakan kesulitan-kesulitan dalam memahami materi pelajaran.
            - Menanyakan kepada guru apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti.
         (c) Refleksi hasil pembelajaran
            - Tanya jawab antara guru dengan peserta didik.menyimpulkan hasil pembelajaran.
            - Menyimpulkan kembali materi pelajaran yang telah dipelajari.
            - Merapikan kembali buku tulis dan pensil/pulpen.
            - Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.
   b) Pengolahan skor
      (1) Skor maksimum: 12.
      (2) Skor Real Peserta Didik (SRP) : Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukan),

Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukan).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

F. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi gurul pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

G. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

H. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

I. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : B/IV

1. Panduan umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi dengan materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan

orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat antara lain:

   1) Kebersihan dan kesehatan alat reproduksi meliputi: manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi, tujuan menjaga kebersihan alat reproduksi, cara memelihara kebersihan alat reproduksi, dan penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga.
   2) Pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular: jenis-jenis penyakit menular.
   3) Pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular, meliputi: hipertensi/darah tinggi, diabetes, penyakit jantung, penyakit obesitas, dan osteoporosis.

J. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Penyakit-penyakit akibat tidak terpelihara kebersihan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Penyakit-penyakit akibat tidak terpelihara kebersihan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

Pada penutup ini, guru PJOK diharapkan dapat mempraktikkan kegiatan pembelajaran yang dimulai dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran ini, adalah awal bagi seorang guru untuk dapat melaksanakan pembelajaran secara baik, sehingga sangat penting artinya.

Namun demikian menerapkannya dalam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian sebuah pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru PJOK agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan pembelajaran sebelum melakukan pembelajaran, bahkan mampu mengembangkannya dengan berbagai bentuk dan memvariasikan isi sesuai dengan landasan keilmuan yang diyakini benar merupakan harapan yang perlu dilakukan.

Kesuksesan sebuah pembelajaran akan sangat tergantung dengan persiapan yang dilakukan oleh seorang guru. Dengan persiapan yang matang, sesungguhnya pembelajaran dalam PJOK akan mendapat hasil yang maksimal, untuk itu perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran perlu secara terus-menerus untuk dikembangkan.

A. Simpulan

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar pembelajaran dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dijabarkan ke dalam bagian umum dan khusus pada setiap unit dan sub unit materi pembelajaran. Uraian tentang konsep kepenjasan berupa pengertian, karakteristik, tujuan, dan manfaat PJOK, serta ruang lingkup pembelajaran yang disajikan dalam unit dan sub unit berupa aktivitas pola gerak dasar lokomotor, aktivitas pola gerak dasar nonlokomotor, aktivitas pola gerak dasar manipulatif, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, dan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi pada buku ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan, untuk itu perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain.

Berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci di dalam buku ini, diharapkan dapat diaplikasikan oleh guru PJOK ke dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah. Wujud dari aplikasi dari sajian materi pada buku ini adalah guru mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan, dan melakukan penilaian. Kehadiran buku panduan guru ini semoga mampu meningkatkan kompetensi profesional dan pedagogik guru dan berefek pada peningkatan kompetensi peserta didik dalam memenuhi capaian pembelajaran serta profil pelajar pancasila.

Buku panduan ini adalah buku panduan bagi guru PJOK yang akan melaksanakan pembelajaran secara regular. Pada kondisi-kondisi tertentu, guru PJOK dapat melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik, tugas gerak

yang akan dipelajari, serta ketersediaan sarana dan prasarana atau secara umum kondisi sekolah masing-masing. Pada kondisi tertentu ini guru PJOK diharapkan mampu melakukan modifikasi pembelajaran, sehingga capaian pembelajaran tetap dapat dipenuhi oleh peserta didik.

B. Kegiatan Tindak Lanjut

Guru PJOK perlu melakukan telaah informasi yang disajikan dalam buku ini. Telaah informasi dimaksudkan untuk membandingkan informasi yang didapat dari buku panduan ini dengan pengetahuan yang didapat sebelumnya (prior knowledge), pengalaman yang pernah didapat, serta kebutuhan pembelajaran di sekolah.

Kesimpulan dari hasil telaah informasi kemudian dijadikan dasar sebagai pengambilan keputusan penerapannya ke dalam pembelajaran. Kepada guru PJOK disajikan contoh lembar refleksi diri yang bermanfaat untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran yang diselenggarakan oleh guru tersebut. Pengisian format refleksi secara jujur akan membantu guru dalam melihat secara objektif kualitas proses dan hasil pembelajaran yang diselenggarakan. Tindak lanjut yang perlu dilakukan dapat diambil setelah guru melakukan refleksi di setiap aktivitas pembelajaran. Hal-hal baik dari proses dan hasil belajar dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan yang tidak sesuai dengan ekspektasi segera dilakukan perbaikan.

Tindak lanjut secara umum yang perlu dilakukan setelah mempelajari dan berusaha menerapkan contoh-contoh pembelajaran yang ada di dalam buku panduan ini adalah terus menggali informasi dari berbagai sumber, memadu-padankan hal-hal yang baik, mencoba mengaplikasikan dan melakukan refleksi, serta melakukan perbaikan proses pembelajaran secara terus-menerus.

Harapan penulis semoga guru PJOK tidak puas dengan isi buku panduan ini. Oleh karena itu, ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik melalui sumber media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan PJOK dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya yang bermanfaat sepanjang hayat bagi peserta didik.

Glosarium

aktivitas air — rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. contohnya: olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya

aktivitas fisik — setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. selain itu aktivitas fisik juga melakukan pergerakkan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga

alur pembelajaran — rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari

aktivitas gerak berirama — bentuk gerakan senam yang menekankan pada irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan

berjalan biasa — berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu

berjalan cepat — berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki

berjinjit — berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket

fitur — karakteristik khusus yang tersemat pada suatu alat elektronik, seperti: televisi, ponsel, komputer, dan sebagainya. keberadaan fitur sejatinya tidak hanya membuat alat elektronik menjadi lebih menarik dan memiliki nilai tambah, tetapi juga memberikan kemudahan bagi setiap penggunanya. tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik (*ebook*) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih banyak lagi pembaca *ebook*

gerak dasar suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang komplek, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar)

infeksi masalah kesehatan yang disebabkan oleh organisme seperti virus, bakteri, jamur, dan parasit

intensitas latihan kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus-menerus

keterampilan gerak gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi

kombinasi melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak

kompetensi global kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan

langkah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang

manfaat aktivitas fisik setiap aktivitas fisik bagi adalah dapat mengurangi risiko kematian dini

melempar gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil

melompat bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat

menangkap bola suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman

mengayun menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping

merdeka belajar bukan semata-mata kebebasan tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif.

	inilah visi pendidikan indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat merdeka belajar
nilai gerak	keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya
pembelajaran	proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar
pendidikan jasmani	suatu proses pembelajaran melalui aktivitias jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi
pendinginan	menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain
pengembangan karakter	unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda
perawatan fisik	usaha yang dilakukan dengan tujuan menjaga tubuh agar dapat berfungsi dengan baik
permainan sederhana	permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat
profil pelajar pancasila	tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. profil lulusan, dalam konteks ini adalah profil pelajar pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?
senam irama	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik
variasi	melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara

Daftar Pustaka

Buck, Marilyn M., Jacalyn L, Lund., Joyce M. Harrison, dan Connie Blakemotr Cook, 2007. *Instructional Strategies: For Secondary School Physical Education*, New Tork: McGraw Hill.

Freeman, H. William. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*. Amazone: Jones & Bartlett Learning.

Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.

Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.

Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.

Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching* Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah *Community-Based Action Research* Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung.

Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Senam Lantai*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Sepak Bola*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Tangan*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Kasti*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Air*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Muhajir. 2020. *Belajar Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi*. Bandung : Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SD. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.

Indeks

Profil Penulis

Nama Lengkap : Muhajir, M.Pd
Sertifikat Penulis : BNSP / 58110 2641 0 0003148 2021
(Anggota Penulis Profesional Indonesia)
E-mail : muhajir_21@ymail.com
Alamat Kantor : SMP Negeri 2 Talaga
Jl. Raya Lampuyang No.21 Kec. Talaga
Kabupaten Majalengka
Bidang Keahlian : Olahraga dan Menulis Buku

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Penjasorkes SDN 149 Palembang (Tahun 1986 - 1989).
2. Guru Penjasorkes SMPN 2 Talaga Majalengka (Tahun 1998 - Sekarang).
3. Guru Penjasorkes SMA Unggulan Darul Hikam Kota Bandung (Tahun 2007-2010).
4. Guru Penjasorkes SMEA dan SMIP Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2012).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP Bandung (Masuk 1989 dan Lulus 1994)
2. S2 Program Studi Pengembangan Kurikulum Pendidikan Pasca Sarjana IKIP Bandung (Masuk 1997 dan Lulus 2000)
3. S2 Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Pasca Sarjana Universitas Nusantara Bandung (Masuk 2012 dan Lulus 2019)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d IX Berdasarkan KTSP dan K13 (Penerbit Yudhistira, 2006)
2. Buku PJOK SMA Kelas X s.d XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
3. Buku PJOK SMK Kelas X s.d XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
4. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d IX Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014)
5. Buku PJOK SMA Kelas X s.d XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
6. Buku PJOK SMK Kelas X s.d XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
7. Buku PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2013)
8. Buku PJOK Kelas I s.d VI Berdasarkan K13 (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020)
9. Buku Belajar dan Berlatih Atletik, Renang, Sepak Bola, Bola Voli, Bola Basket, Kasti, Rounders, Bola Bakar, Sofbol, Beladiri Pencak Silat, dan lain-lain (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020)
10. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas VII dan VIII Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020)
11. Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII dan SMA Kelas XI, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2021)

Profil Penulis

Nama Lengkap : Agus Gunawan, S.Pd
E-mail : agusgunawanku@ymail.com
Alamat Kantor : SMP Negeri 2 Jatiwangi
Jl. Raya Pengairan No. 1315
Ciborelang Jatiwangi
Majalengka
Bidang Keahlian : Olahraga

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Penjasorkes SMPN 2 Jatiwangi (Tahun 2020 - Sekarang)
2. Guru Penjasorkes SMPN 1 Dawuan (Tahun 2010-2020)
3. Guru Penjasorkes SMK Global Jatitujuh (Tahun 2009-2020)
4. Guru Penjasorkes MTsN Kertajati (Tahun 2000-2010)
5. Guru Penjasorkes SDN 3 Panongan (Tahun 2005-2009)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Majalengka (Lulus Tahun 2004)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas VIII Semester Ganjil Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020)
2. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas IX Semester Ganjil Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020)
3. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas VIII Semester Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020)
4. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas IX Semester Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VIII A SMP Negeri 1 Dawuan Tahun Pelajaran 2014-2015 pada Materi Atletik Nomor Lempar Lembing. Penelitian Tindakan Kelas di SMP Negeri 1 Dawuan.
2. Upaya Peningkatan Tanggungjawab Siswa Kelas X A SMP Negeri 1 Dawuan Tahun Pelajaran 2017-2018 Melalui Strategi TPSR (*Teaching Personal Social Responsibility*) pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian Tindakan Kelas di SMP Negeri 1 Dawuan.

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes.
E-mail : erwin_sk@uny.ac.id
Alamat Kantor : FIK UNY, Jalan Colombo No. 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Staf Ahli Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni UNY (2010-2011)
2. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2011-2015)
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2015-2016)
4. Korprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY (2015-2016)
5. Sekretaris Kantor Layanan Admisi UNY (Mulai 2020)
6. Koorprodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Program Magister (Mulai 2021)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S.1: IKIP Malang (Universitas Negeri Malang) Prodi Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan tahun 1994 – 1999
2. S.2: Universitas Airlangga Surabaya Prodi Ilmu Kesehatan Olahraga tahun 2000 – 2002
3. S.3: Universitas Negeri Surabaya Prodi Ilmu Keolahragaan tahun 2016 – 2019

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Giat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019
2. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019
3. Semangat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019
4. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M.Ts Kelas VII Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2021
5. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas XI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2021
6. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2021

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Advendi Kristiyandaru, S.Pd., M.Pd.
E-mail : kristiyandaruadvendi@yahoo.com
Alamat Kantor : FIO – Universitas Negeri Surabaya
Kampus Lidah Wetan Surabaya
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Dosen tetap di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya (tahun 1998-sekarang)
2. Dosen di Universitas Terbuka (UT- UPBJJ Surabaya) sejak tahun 2008-2021
3. Dosen di Universitas Pelita Harapan (UPH) Surabaya (tahun 2018-2020)
4. Sebagai Pelatih Tenis Lapangan (PT Telkom Surabaya, Perkutut Tenis Club, Unesa Tenis Club) sejak tahun 2001-2008
5. Pengajar ekstrakurikuler Tenis Lapangan di SD Intan Permata Hati (IPH) Surabaya, SMP dan SMA Ciputra Surabaya (tahun 2000-2008)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-1 Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Surabaya, lulusan terbaik (1993-1997)
2. S-2 Program Studi Manajemen Pendidikan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Surabaya (2004-2006)
3. S-3 Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta (2015-2018)

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas I, II dan III (Penerbit Puskurbuk, 2015-2017)
2. Buku Siswa Kurikulum 2013 Kelas I, II dan III (Penerbit Puskurbuk, 2015-2017)
3. Buku Teks Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA (2009)
4. Buku Variasi dan Kombinasi Dasar Gerak Renang (Penerbit Prodi. PJ JPOK FKIP ULM Press, 2019)
5. Buku PJOK untuk SD/MI Kelas IV (Penerbit Erlangga *Straigth Point Series*, 2018)

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Ari Fajrin Abdillah, SE
E-mail : Triggervorc@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Terminal Cikijing Majalengka
Jawa Barat
Bidang Keahlian : Desan grafis

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Tinkerboks Studio 2014 – 2018.
2. Ilustrator Buku PJOK SMP.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-1 Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon (Lulus Tahun 2017)

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Siswa dan Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas X, XI, XII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015)
2. Buku Siswa dan Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV dan V Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
3. Buku Siswa dan Guru PJOK SDLB Tunarungu Kelas IV Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
4. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas VII dan VIII Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020)
5. Buku Siswa dan Guru PJOK SMA/MA Kelas X, XI, XII Berdasarkan Kurikulum Sekolah Penggerak (Penerbit Erlangga, 2021)
6. Buku Siswa dan Guru PJOK SMP/M.Ts Kelas VII, VIII, IX Berdasarkan Kurikulum Sekolah Penggerak (Penerbit Yudhistira, 2021)
7. Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2021)
8. Buku Panduan Guru PJOK SMA Kelas X, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2021)

Profil Editor

Nama Lengkap : Ida Nurhaida, M.Pd
E-mail : idanurhaida10@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Olahraga No. 07 Cikijing Majalengka
Bidang Keahlian : Bahasa Inggris

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Bahasa Inggris SMP Negeri 2 Cikijing (Tahun 1995 - 1997)
2. Guru Bahasa Inggris MTs PUI Cikijing (Tahun 2003 - 2008)
3. Guru Bahasa Inggris SMP Negeri 2 Majalengka (Tahun 2008 – Sekarang)
4. Dosen Bahasa Inggris Mata Kuliah Linguistic (Tahun 2013 – Sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidikan Bahasa Inggris UNSIL (Lulus Tahun 1996)
2. S2 Pendidikan Bahasa Inggris UNSIL (Lulus Tahun 2013)

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Siswa & Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas X Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015)
2. Buku Siswa & Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas XI Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015)
3. Buku Siswa & Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas XII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015)
4. Buku Siswa & Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
5. Buku Siswa & Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas V Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
6. Buku Siswa & Guru PJOK SDLB Tunanetra & Tunarungu Kelas V Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
7. Modul PJJ PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
8. Modul PJJ PJOK SMP Kelas VIII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
9. Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2021)
10. Buku Panduan Guru PJOK SMA Kelas X, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2021)

Profil Desainer

Nama Lengkap : Erwin
Email : wienk1241@gmail.com
Bidang Keahlian : Layout/Setting

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir)

1. 2016 – sekarang : Freelancer CV. Eka Prima Mandiri
2. 2015 – 2017 : Freelancer Yudhistira
3. 2014 – sekarang : Freelancer CV Bukit Mas Mulia
4. 2013 – sekarang : Freelancer Pusat Kurikulum dan Perbukuan
5. 2013 – 2019 : Freelancer Agro Media Group
6. 2012 – 2014 : Layouter CV. Bintang Anaway Bogor
7. 2004 – 2012 : Layouter CV. Regina Bogor

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Buku Teks Matematika Kelas 9 Kemendikbud
2. Buku Teks Matematika Kelas 10 Kemendikbud
3. SBMPTN 2014
4. TPA Perguruan Tinggi Negeri & Swasta
5. Matematika Kelas 7 CV. Bintang Anaway
6. Siap USBN PAI dan Budi Pekerti untuk SMP CV. Eka Prima Mandiri
7. Buku Teks Matematika Peminatan Kelas X SMA/MAK Kemendikbud